

# Совместимость витаминов и минералов: что разносить по времени

Три таблицы · biohelpme.ru/blogs/blog/sovместimost-vitaminov-i-mineralov · по данным NIH Office of Dietary Supplements; формы и дозы — по монографии Т. Guillems (Point Institute), в адаптированном изложении

## 1. Пары нутриентов

| Пара                                                 | Что происходит                                                                                                                | Что делать                                                                                          |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кальций + железо                                     | Кальций снижает всасывание и негемового, и гемового железа.                                                                   | Добавки кальция и железа — в разное время суток (например, железо утром, кальций вечером).          |
| Кальций + магний / цинк                              | В больших дозах конкурируют за всасывание; в обычных дозах из комплексов заметного эффекта нет.                               | Кальций — не больше 500 мг за приём; при высоких дозах минералов разносить.                         |
| Цинк + медь                                          | Цинк 50 мг и больше в день в течение нескольких недель подавляет всасывание меди.                                             | Курс цинка выше 25–30 мг — только с контролем меди у врача; в комплексах медь обычно уже добавлена. |
| Цинк + железо                                        | Железо от 25 мг, принятое одновременно с цинком, снижает всасывание цинка.                                                    | Разносить на разные приёмы пищи; железо из обогащённых продуктов на цинк не влияет.                 |
| Железо + витамин С                                   | Аскорбиновая кислота повышает биодоступность негемового железа.                                                               | Пить железо с витамином С или с апельсиновым соком, а не с чаем и кофе.                             |
| Железо + чай, кофе, злаки                            | Полифенолы и фитаты снижают всасывание негемового железа.                                                                     | Интервал 1–2 часа между железом и чаем/кофе/кашей.                                                  |
| Витамин D + кальций                                  | Витамин D усиливает всасывание кальция в кишечнике.                                                                           | Принимать вместе или в один день; без витамина D кальций усваивается хуже.                          |
| Витамин D3 + витамин K2                              | Взаимодополняющая пара: D повышает всасывание кальция, K2 участвует в его направлении в кость.                                | Удобно принимать в одном приёме с жирной едой.                                                      |
| Витамин E + витамин K                                | Большие дозы витамина E тормозят агрегацию тромбоцитов и действуют против K-зависимых факторов свёртывания.                   | Высокие дозы E — не на фоне антикоагулянтов и не перед операцией.                                   |
| Фолат + витамин B12                                  | Высокие дозы фолата маскируют анемию дефицита B12, не устраняя поражения нервов.                                              | При приёме фолата выше 400 мкг проверять B12; принимать их вместе логично.                          |
| Йод + селен                                          | Дефицит селена усугубляет последствия йододефицита для щитовидной железы.                                                     | Оценивать вместе; но селен — в пределах нормы, не «для усиления».                                   |
| Йод + железо, витамин A                              | Дефицит железа и витамина A усугубляет йододефицит; гойтрогены (соя, капуста) мешают захвату йода.                            | Закрывать дефициты, а не добавлять йод сверх нормы.                                                 |
| Жирорастворимые A, D, E, K + жиры еды                | Всасываются с жирами пищи.                                                                                                    | Принимать с основным приёмом пищи, не на пустой желудок.                                            |
| Антиоксидантный набор (E + C + селен + бета-каротин) | Притупляет рост «хорошего» холестерина на терапии статин + ниацин; онкологи не рекомендуют во время химио- и лучевой терапии. | На фоне такой терапии — только с лечащим врачом.                                                    |

## 2. Лекарства, с которыми нужен интервал

| Препарат                                              | Нутриент              | Что делать                                                                                  |
|-------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Левотироксин (L-тироксин, Эутирокс)                   | кальций, железо       | Не принимать в пределах 4 часов от кальция и железа (инструкция FDA).                       |
| Хинолоны и тетрациклины (ципрофлоксацин, доксициклин) | магний, цинк, кальций | Антибиотик — минимум за 2 часа до или через 4–6 часов после минерала.                       |
| Бисфосфонаты (алендронат)                             | магний, кальций       | Минимум 2 часа между приёмами; бисфосфонат — натошак по инструкции.                         |
| Ингибиторы протонной помпы (омепразол и др.)          | B12, железо, магний   | При длительном приёме — контроль B12 и магния; железо всасывается хуже.                     |
| Метформин                                             | витамин B12           | Периодически проверять B12; вопрос добавки решает врач.                                     |
| Орлистат                                              | витамины A, D, E, K   | Разносить приём жирорастворимых витаминов с препаратом.                                     |
| Тиазидные диуретики                                   | цинк ↓, кальций ↑     | С добавками витамина D и кальция — риск гиперкальциемии, обсуждать с врачом.                |
| Петлевые диуретики (фуросемид)                        | магний                | Усиливают потери магния — обсуждать восполнение.                                            |
| Противосудорожные (фенитоин, карбамазепин, вальпроат) | фолат                 | Снижают фолат; добавки фолата могут менять концентрацию препаратов — только с врачом.       |
| Метотрексат                                           | фолат                 | При онкологическом применении — только по согласованию с онкологом.                         |
| Варфарин и другие антикоагулянты                      | витамин K, витамин E  | Стабильное потребление K; высокие дозы E — нет. Любые изменения — с врачом и контролем МНО. |
| Леводopa                                              | железо                | Железо снижает всасывание леводопы — разносить приём.                                       |
| Пеницилламин                                          | цинк                  | Минимум 1 час между приёмами.                                                               |
| Ингибиторы АПФ, калийсберегающие диуретики            | йодид калия           | Риск гиперкалиемии — йодид калия только с врачом.                                           |
| Антигипертензивные препараты (метимазол)              | йод                   | Высокие дозы йода усиливают эффект и могут привести к гипотиреозу.                          |

## 3. Время приёма

| Нутриент                                  | С едой?                                                   | Время                                    | Почему                                                                                    |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Витамины А, D, Е, К; омега-3; коэнзим Q10 | С едой, в которой есть жир                                | Любой основной приём пищи                | Жирорастворимые — без жира всасываются хуже.                                              |
| Кальций карбонат                          | С едой                                                    | Обед или ужин                            | Нужна кислота желудка; не больше 500 мг за раз.                                           |
| Кальций цитрат / малат                    | Не важно                                                  | Любое, но не вместе с железом            | Усваивается и натошак; правило 500 мг сохраняется.                                        |
| Магний                                    | Не важно (с едой мягче для ЖКТ)                           | Многим удобно вечером                    | Строгих данных о времени суток нет; главное — не вместе с антибиотиками и бисфосфонатами. |
| Железо                                    | Натошак лучше всасывается; при тошноте — с небольшой едой | Утро, отдельно от кальция, чая и кофе    | С витамином С усваивается лучше.                                                          |
| Цинк                                      | С едой                                                    | Отдельно от железа и высоких доз кальция | Натошак часто вызывает тошноту.                                                           |
| Витамины группы В, фолат, В12             | С едой                                                    | Утро или первая половина дня             | Водорастворимые; фолат и В12 логично принимать вместе.                                    |
| Витамин С                                 | Не важно                                                  | Дробно в течение дня                     | Всасывание насыщается: несколько небольших доз лучше одной большой.                       |
| Йод, селен                                | С едой                                                    | Утро                                     | Дозы — в пределах нормы; при заболеваниях щитовидной железы — по назначению.              |
| Пробиотики                                | По инструкции производителя                               | Часто — до еды или с едой                | Отдельно от антибиотика минимум на 2 часа.                                                |

Материал носит информационно-образовательный характер и не является медицинской консультацией. БАД не являются лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь с врачом. Интервалы с лекарствами — из инструкций и NIH ODS; конкретный график согласуйте с лечащим врачом. © BioHelpMe, ООО «ВВВ Трейд», 2026.