

9 Gejala Kekurangan Vitamin yang Perlu Diwaspadai

Tubuh kita membutuhkan setidaknya 13 vitamin esensial yang bisa didapatkan dari konsumsi berbagai makanan. Karena vitamin ini masing-masing memiliki peran berbeda dalam tubuh, kekurangan vitamin dapat memiliki sejumlah efek kesehatan, tergantung pada vitamin mana yang kurang diperoleh. Kita dapat mengembangkan kekurangan vitamin karena asupan yang rendah atau dipengaruhi oleh kondisi medis atau penyakit.



Defisiensi vitamin dapat dideteksi dengan tes darah dan kondisi ini biasanya dapat diperbaiki dengan suplemen vitamin oral (melalui mulut) atau injeksi. Berikut adalah 13 vitamin esensial yang perlu kita dapatkan:

1. Vitamin A
2. Vitamin D
3. Vitamin E
4. Vitamin K
5. Vitamin C
6. Vitamin B1 (Thiamino)
7. Vitamin B2 (Riboflavin)
8. Vitamin B3 (Niacin)

9. Vitamin B5 (Asam pantotenat)
10. Vitamin B6 (Pyroxidine)
11. Vitamin B7 (Biotin)
12. Vitamin B9 (Folat)
13. Vitamin B12 (Cobalamin)

Gejala kekurangan vitamin Berbagai gejala defisiensi vitamin penting dikenali untuk mendukung diagnosis dini dan pengobatan sesegera mungkin gangguan gizi ini. Melansir Very Well Health, biasanya gejala kekurangan vitamin tidak menunjukkan gejala yang jelas sampai kita mengalaminya beberapa bulan.

Beberapa gejala kekurangan vitamin yang umum terjadi, meliputi:

- ✓ Kelelahan atau energi rendah
- ✓ Hilangnya kepadatan tulang
- ✓ Kulit dan rambut kering
- ✓ Depresi
- ✓ Sifat lekas marah
- ✓ Mudah memar atau berdarah
- ✓ Luka sulit sembuh
- ✓ Mudah terkena infeksi
- ✓ Perubahan warna kulit (biasanya hanya di area kecil atau menumbulkan bercak di kulit)

Jika mengalami kondisi yang mengarah pada gejala kekurangan vitamin, siapa saja disarankan untuk dapat berkonsultasi dengan dokter. Kekurangan vitamin tidak boleh dibiarkan begitu saja. Dilansir dari Medical News Today, kekurangan vitamin berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius. Masalah kesehatan ini bahkan mungkin saja tidak akan membaik dengan pengobatan.

Defisiensi vitamin yang parah di antaranya dapat menyebabkan:

1. Penurunan sensasi pada tangan dan kaki
2. Kelemahan jari kaki dan jari tangan
3. Kehilangan penglihatan
4. Hilang ingatan
5. Perubahan perilaku

6. Sesak napas

7. Takikardia (detak jantung yang cepat)

Pada ibu hamil, kekurangan vitamin bukan hanya dapat mencelakakan dirinya sendiri tapi juga bayi yang di kandung. Kekurangan vitamin pada kehamilan bisa menjadi masalah serius yang mengakibatkan masalah perkembangan bayi. Ketahuilah, bahwa defisiensi vitamin bahkan dapat memiliki efek besar selama 10 minggu pertama kehamilan, ketika sebagian besar wanita bahkan tidak tahu mereka hamil. Gejala kekurangan vitamin yang kurang umum Perlu diketahui bahwa ada beberapa kondisi yang dapat dikaitkan dengan gejala defisiensi vitamin, tetapi tidak terlalu umum. Efek langka dari kekurangan vitamin meliputi:

- Sindrom kaki gelisah
- Insomnia (kesulitan tidur)
- Peningkatan risiko stroke
- Penyakit tulang belakang

Penyebab kekurangan vitamin

Penyebab paling jelas dari kekurangan vitamin adalah penerapan diet atau pola makan kurang seimbang. **Vitamin** adalah molekul kompleks yang bisa diperoleh di dalam buah-buahan, sayuran, biji-bijian, daging, unggas, dan makanan laut. Melansir Health Line, selain faktor makanan, kondisi medis dapat juga menjadi penyebab kekurangan vitamin. Kondisi medis bisa memengaruhi penyerapan vitamin, bahkan jika asupan vitamin dari makanan telah memadai.

Berikut penjelasan lebih lanjut terkait penyebab kekurangan vitamin yang bisa terjadi:

1. Faktor risiko diet

Beberapa diet dapat membuat seseorang rentan terhadap kekurangan vitamin. Misalnya, vitamin B12 ditemukan dalam daging. Jadi vegan atau diet vegetarian dapat meningkatkan risiko kekurangan vitamin B12 dan biotin. Sementara itu, orang yang membatasi konsumsi susu bisa mengalami kekurangan vitamin D. Sedangkan, diet yang tinggi dalam makanan olahan dan rendah buah-buahan dan sayuran segar dapat menghasilkan kekurangan vitamin E dan vitamin K. Baca juga: 12 Makanan yang

Mengandung Vitamin K Tinggi Sangat mungkin untuk menghindari kekurangan vitamin jika Anda bebas vegetarian, vegan, atau bebas gluten. Namun, menghindari defisiensi vitamin ketika Anda berada dalam diet ketat membutuhkan perencanaan yang cermat.

2. Kurang paparan sinar matahari

Vitamin D memang bisa ditemukan dalam makanan seperti makanan laut, telur, dan produk susu. Tetapi, sinar matahari juga merupakan sumber penting vitamin D, sehingga kurangnya paparan sinar matahari dapat menyebabkan kekurangan vitamin ini.

3. Kondisi medis

Sejumlah masalah medis bisa membuat tubuh sulit untuk menyerap dan memetabolisme vitamin. Kondisi ini dapat menyebabkan defisiensi vitamin. Penyebab medis umum defisiensi vitamin meliputi:

1. Penyakit hati pada pecandu alkohol
2. Gagal hati
3. Penyakit ginjal
4. Diare kronis
5. Sindrom malabsorption
6. Operasi bypass lambung
7. Penyakit radang usus
8. Penyakit Crohn
9. Sindrom iritasi usus
10. Anemia pernisiiosa

Anemia pernisiiosa adalah istilah yang membingungkan bagi kebanyakan orang. Ini adalah jenis penyakit autoimun yang memengaruhi penyerapan vitamin B12, sehingga menyebabkan anemia.

Sumber : (<https://health.kompas.com/read/2021/07/25/150000468/9-gejala-kekurangan-vitamin-yang-perlu-diwaspadai>)