



Таблица совместимости витаминов и минералов

Ниже — **наглядная таблица** с ключевыми взаимодействиями витаминов и минералов. Она поможет вам **планировать приём добавок** без риска снижения эффективности или побочных эффектов.

Условные обозначения:

«+» — синергия (усиливают усвоение друг друга);

«-» — антагонизм (мешают усвоению, нельзя принимать вместе);

«н» — нейтральное взаимодействие (можно принимать вместе, но без взаимного усиления).

Основная таблица совместимости

Вещество	A	D	E	K	C	B ₁ (тиамин)	B ₂ (рибофлавин)	B ₅ (пантотеновая кислота)	B ₆ (пиридоксин)	B ₉ (фолиевая кислота)	B ₁₂ (цианокобаламин)	Железо	Цинк	Магний	Кальций	Медь
A	н	-	+	-	+	н	н	н	н	н	-	+ (с Zn)	+ (с Zn)	н	- (высокие дозы)	н
D	-	н	-	н	н	н	н	н	н	н	н	+ (Ca, P)	н	н	+ (Ca)	н
E	+	-	н	-	+	н	н	н	н	н	-	-	-	н	-	н
K	-	н	-	н	н	н	н	н	+	н	н	н	н	н	н	н
C	+	н	+	н	н	-	н	+	н	+	-	+ (Fe)	- (Cu)	н	н	-
B ₁	н	н	н	н	-	н	-	н	-	н	-	н	н	- (Ca, Mg)	н	
B ₂	н	н	н	н	н	-	н	н	+	+	-	н	н	н	н	
B ₅	н	н	н	н	+	н	н	н	н	+	н	н	н	н	н	
B ₆	н	н	н	н	н	-	+	н	н	+	-	н	- (Zn)	н	н	
B ₉	н	н	н	н	+	н	+	+	+	н	+	н	- (Zn)	н	н	
B ₁₂	-	н	-	н	-	-	-	н	-	+	н	- (Fe, Cu)	н	н	н	
Железо	+ (с A, C)	н	-	н	+	н	н	н	н	н	-	н	- (Zn, Ca, Mg, Cu)	-	+ (D)	
Цинк	+ (с A)	н	-	н	- (Cu)	н	н	н	- (B ₆)	- (B ₉)	н	- (Fe, Ca, Cu)	н	- (Ca, Fe)	н	
Магний	н	н	н	н	н	- (B ₁ , Ca)	н	н	н	н	н	- (Fe, Zn, Ca)	- (Zn, Fe)	н	- (Ca)	
Кальций	- (высокие дозы A)	+ (D)	-	н	н	- (B ₁)	н	н	н	н	н	- (Fe, Zn, Mg)	- (Zn, Fe, Mg)	- (Mg, Fe)	н	
Медь	н	н	н	н	-	н	н	н	н	н	- (B ₁₂)	- (Fe, Zn)	+ (с Fe в малых дозах)	н	н	



Ключевые выводы из таблицы

Жирорастворимые витамины (А, D, Е, К)

Лучше принимать с жирной едой.
D + кальций — идеальная пара для костей.
Е и К — не сочетать: витамин Е снижает эффективность К.
Витамин С

Усиливает усвоение железа и витамина А.
Не сочетать с В₁ и В₁₂ — разрушает их.
Витамины группы В

В₁₂ хорошо сочетается с В₉ и В₅, но не с В₁, В₂, В₆.
В₁ нельзя с кальцием и магнием — ухудшает растворимость.
Минералы

Железо, цинк, магний, кальций — конкурируют за усвоение. Разделяйте приём на 4–6 часов.
Цинк и медь — длительный приём цинка может вызвать дефицит меди.
Нейтральные пары (можно принимать вместе без усиления/ослабления):

В₅ + В₉
В₂ + В₆
А + В₉

Как использовать таблицу?
Найдите свой витамин/минерал в левом столбце.
Посмотрите на пересечение с другими веществами — там будет знак «+», «–» или «н».
Планируйте приём:

«+» — принимайте вместе для усиления эффекта.
«–» — разделяйте приём на 4–6 часов.
«н» — можно принимать одновременно, но без синергии.

Как использовать таблицу?

Найдите свой витамин/минерал в левом столбце.
Посмотрите на пересечение с другими веществами — там будет знак «+», «–» или «н».
Планируйте приём:

«+» — принимайте вместе для усиления эффекта.
«–» — разделяйте приём на 4–6 часов.
«н» — можно принимать одновременно, но без синергии.

Важные примечания
Не назначайте витамины себе сами! Только врач и анализы (25(OH)D, ферритин, магний в эритроцитах и др.) помогут подобрать оптимальную схему.
Качество добавок имеет значение: выбирайте формы с высокой биодоступностью (например, магний глицинат, железо бисглицинат).
Учитывайте питание: некоторые продукты (кофе, чай, молоко, фитиновая кислота) мешают усвоению.