



Thiamine (Vitamine B1)

CLASSE :

Vitamines et minéraux

Effets

- ◆ Augmente la quantité de vitamine B1 dans l'organisme.

Indications

- ◆ Traiter ou prévenir un déficit en vitamine B1 (qui peut être due à une alcoolo-dépendance).

Mode d'administration

- ◆ Prendre régulièrement tel que prescrit, généralement 1 fois par jour.
- ◆ Si vous avez des douleurs à l'estomac, vous pouvez le prendre avec de la nourriture, ceci diminuera l'effet irritant.

Thiamine (Vitamine B1)

Effets secondaires possibles

- ◆ Généralement bien toléré.

Précautions

- ◆ Voici une brève liste d'aliments qui contiennent de la vitamine B1. Assurez-vous d'avoir un bon apport en consommant régulièrement ces aliments : graines et noix, légumineuses, patates, petits pois, pâtes alimentaires, tomates, viande (porc surtout)
- ◆ La prise d'alcool réduit l'absorption de vitamine B1 d'environ 50%

Notes
