magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 3. 1. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Spalovače a výživové doplňky pomáhající při dietách

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Spalovace-a-vyzivove-doplnky-pomahajici-pri-dietach__s10012x10756.html

Kouzelná tabletka neexistuje, nicméně některé doplňky mohou redukci hmotnosti napomáhat. Výživové doplňky určené k redukci hmotnosti patří mezi velmi populární způsoby snižování tělesné hmotnosti. Samotné doplňky stravy nejsou schopny navodit dlouhodobou redukci hmotnosti, protože nenaučí změnit životasprávu vedoucí k nadváze. Přesto se za tyto přípravky ročně utratí zhruba miliarda korun.

Pro dosažení hmotnostních úbytků a jejich dlouhodobé udržení je nezbytné provést komplexní úpravu jak stravovacích, tak i pohybových návyků. Doplňky stravy mají svůj účel především v počátečních fázích redukční snahy, mohou především pomoci překonat hlad (především přípravky na bázi vlákniny) a

zvýšit motivaci.

Kouzelná tabletka neexistuje, nicméně některé doplňky mohou redukci hmotnosti napomáhat. Jedná se především o přípravky na bázi rozpustné vlákniny (snižují pocit hladu), kofein, zelený čaj, guarana (zvyšují energetický výdej) a L-karnitin (podporuje spalování tuků. U dalších doplňků nebyl účinek dostatečně potvrzen, ale není vyloučen.

Glukomannan, guarová guma a psyllium

Řada studií poukazuje na příznivý vliv zvýšeného příjmu vlákniny na úspěšnost redukce hmotnosti. Mezi používané zdroje vlákniny patří glukomannan, získávaný z hlíz rostliny Amorphophallus konjac, guarová guma ze semen rostliny Cyamopsis tetragonolobus a psyllium pocházející z jitrocele vejčitého. Vláknina svojí schopností absorbovat vodu, a tím zvětšit svůj objem v žaludku. **Pomáhá k dřívějšímu dosažení pocitu sytosti. Vláknina zároveň příznivě působí na hladinu krevního cukru a snižuje i hladinu cholesterolu.** Studie sledující vliv vlákniny z uvedených zdrojů ukazují mírný pozitivní vliv na redukci hmotnosti, který je výraznější u psyllia a glukomannanu, než u guarové gumy.

Chitosan

Je to polysacharid získávaný z chitinu obsaženého v exoskeletu korýšů. Chitosan by měl ve střevě na sebe navázat tukové částečky a zabránit jejich vstřebání. Kvalitní studie naznačují, že chitosan má minimální účinky na tělesnou hmotnost, ovšem tyto účinky jsou pravděpodobně klinicky nevýznamné. Mezi nežádoucí účinky patří:

- Nadýmání, mírná nevolnost, zácpa, poruchy trávení, pálení žáhy
- Možná alergická reakce u osob alergických na měkkýše

Chrom

Chrom je esenciální minerální látka, která se uplatňuje v metabolismu sacharidů, lipidů a bílkovin. Nedostatečný příjem chromu může přispět k poruše glukózové tolerance a diabetu 2. typu. Metaanalýza studií ukazuje velmi malý efekt na redukci hmotnosti, který je však bez klinického významu.

Garcinia cambogia, kyselina hydroxycitrónová

Kyselina hydroxycitrónová je získávána jako extrakt z tropického ovoce Garcinia cambogia. **Předpokládaný efekt na potlačení příjmu potravy a**

snížení přírůstku hmotnosti je dán sníženou tvorbou mastných kyselin a jejich ukládání. Důkazy vlivu kyseliny hydroxycitrónové na redukci hmotnosti jsou protichůdné, protože většina studií je velmi nekvalitně provedena. Nežádoucí účinky jsou obecně mírné, zahrnují bolesti hlavy, nevolnost a další gastrointestinální obtíže. Popsány byly však i případy manických stavů, i těžké poškození jater s nutností transplantace. Ve většině těchto případů obsahovaly produkty i další složky, takže toxicita nemůže být definitivně připsána jen Garcinii cambogia.

Konjugovaná kyselina linolenová

Konjugovaná kyselina linolenová patří do skupiny trans mastných kyselin. Je obsažena v mléčném tuku, mléčných výrobcích a v mase přežvýkavců. Vzniká činností střevní bakteriální flóry ve střevě dobytka nebo tepelnou úpravou zejména mléčných výrobků. **Předpokládaný účinek spočívá ve zvýšeném odbourávání tuků, oxidaci mastných kyselin v kosterním svalu a snížené tvorbě tuků.** Systematická metaanalýza 7 randomizovaných kontrolovaných studií zjistila, že užívání CLA v dávce 2,4-6 g / den po dobu 6-12 měsíců snižuje tělesnou hmotnost o 0,7 kg a tělesný tuk o 1,3 kg ve srovnání s placebem. Autoři studie však poznamenali, že "velikost těchto účinků je malá a klinická relevance je nejistá."

L-karnitin

Karnitin je přirozeně přítomen v živočišných produktech, jako je maso, ryby, drůbež, mléko a mléčné výrobky, malé množství se vyskytuje v některých rostlinných pokrmech. Karnitin je nepostradatelný pro produkci energie v tkáních, které jsou závislé na beta-oxidaci mastných kyselin. **Systémová metaanalýza studií s užíváním karnitinu v denní dávce 1,8 – 4 g potvrdila větší redukci hmotnosti u skupiny s karnitinem oproti placebu.** Doplňky karnitinu jsou dobře snášeny a jsou obecně bezpečné v dávkách až do 4 g/den.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz