magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 18. 11. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Kombinace léků a doplňků stravy je vhodné konzultovat. Mohou i uškodit

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kombinace-leku-a-doplnku-stravy-je-vhodne-konzultovat.-Mohou-i-uskodit__s10012x19481.html

Doplňků stravy je na trhu obrovské množství, jak od tuzemských výrobců, tak i stále častěji z asijských zemí. Sehnat se dají v lékárně, na internetu, ale i na tržnici. Jak moc oblíbené jsou, dokazují i výsledky průzkumu společností Data Collect. Celoročně nebo alespoň v sezóně doplňky stravy užívá až 79 % respondentů!

Doplněk stravy podle legislativy

Doplněk stravy je potravina (zpravidla ve formě kapslí, prášku, tablet), která je koncentrovaným zdrojem vitaminů a minerálních látek nebo dalších látek s

nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci, určená k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích. Doplňky stravy mají dodat organismu živiny, **které potřebuje, ale nezískává je v dostatečné míře v běžné stravě**, nebo jiné látky, které podle výrobců přípravku mají příznivý účinek na zdravotní stav.

Při koupi je důležité

V první řadě je důležité kupovat doplňky stravy v lékárnách nebo z ověřeného internetového zdroje. Zdravotní nezávadnost potravních doplňků se totiž pravidla kontroluje při jejich uvádění na trh, **v průběhu jejich prodeje se však může změnit jejich složení**.

Kupujte pouze výrobky, které jsou náležitě označeny. To znamená, že na jejich obale najdete výrobce, název obsažených složek a také jejich množství vztažené k denní doporučené dávce.

- Nesmí chybět dávkování a případná varování (například že přípravek je nevhodný pro děti nebo těhotné ženy atp.).
- Doplňkům stravy **nesmí být přisuzovány léčivé vlastnosti**.
- Nevěřte na zázrak. Doplňky stravy sice mohou zdraví podpořit, nicméně nezapomínejte na zdravý rozum. Nezapomínejte také na to, že **žádný**

doplněk stravy nenahradí pestrý a vyvážený jídelníček!

A ještě slovo k účinnosti – potvrzení účinku je zpravidla dokládáno na příbězích jednotlivců ve stylu „paní Jana měla klouby jako její prababička, ale po týdnu užívání trénuje na maratón“. Je sice jasné, že doplňky stravy nejsou léky, tudíž jejich účinnost není tak sofistikovaně testována, nicméně i toto o něčem vypovídá. Jestliže je k doplňkům stravy dohledatelný vědecky podložený účinek, důvěryhodnost se zvyšuje. Nicméně otázkou pak zůstává, **kolik účinné látky opravdu v daném doplňku je** a v jaké formě.

Doplňky stravy mohou i uškodit

V tomto ohledu jsou zřejmě nejohroženější **lidé užívající lék Warfarin**. Pro ně je riziková dokonce celá řada doplňků stravy. Příkladem je koenzym Q10, extrakty ze zeleného čaje, ginko biloba, extrakt z česneku, některé čínské byliny, rybí tuk, proteinové doplňky, glukosamin a chondroitin používaný jako kloubní výživa nebo vitamin E a C. Doplňky stravy nemusí zasahovat do antikoagulační léčby pouze přítomností vitaminu K, ale mohou ovlivnit různými způsoby metabolismus warfarinu.

Dalším příkladem, kdy je třeba se mít na pozoru, je echinacea (třapatka nachová). Na internetu se dočtete, že jde o velkou pomocnici při posílení imunity, pomůže od chřipky, ale i bolestí kloubů. Zázrak známý již indiánským kmenům. Každopádně účinky echinacey zůstanou skryty osobám s autoimunitními onemocněními nebo po transplantaci, neboť látky z této rostlinky pravděpodobně snižují účinnost podávaných imunosupresiv. Trvalé užívání může také **vést k poškození jater**.

Poměrně známý je vliv látek obsažených v grapefruitech a pomelu na zpomalené odbourávání některých léků, a tedy i zvyšování účinné látky v krvi, což může zvyšovat **četnost nebo závažnost vedlejších účinků**.

Jako příklad opačného efektu, tedy **urychleného odbourávání účinných látek** můžeme uvést popíjení čajů nebo užívání doplňků stravy s obsahem třezalky tečkované. Je zde riziko selhání antikoncepce.

Jak je vidno, vždy se vyplatí nechat si poradit lékárníkem, zda je pro vás daný doplněk stravy tím pravým a nemůže ohrozit vaše zdraví z důvodu lékových interakcí. U lékaře vždy uveďte nejen léky, které užíváte, ale informujte jej i **o doplňcích stravy a bylinných čajích či přípravcích**. A nakonec neužívejte větší množství různých doplňků stravy najednou.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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