magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 13. 2. 2013 | jra

Doplňky stravy – nutnost nebo zbytečný luxus?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Doplnky-stravy---nutnost-nebo-zbytecny-luxus__s10010x7572.html

Najdeme je všude – prodávají se v obchodech se zdravou výživou, v lékárnách či fitness centrech a reklamy nás přesvědčují o jejich pozitivních účincích. Někdo na ně nedá dopustit, jiný zastává názor, že jsou to vyhozené peníze. Kde je tedy pravda?

O co vlastně jde?

Nejprve je dobré si vůbec ujasnit, co do této oblasti potravin vlastně spadá. **Potraviny určené pro zvláštní výživu** (dle vyhlášky Ministerstva zdravotnictví ČR 54/2004 Sb.) se odlišují od potravin pro běžnou spotřebu svým:

1) zvláštním složením

2) zvláštním výrobním postupem.

Výživový účel těchto potravin je stanoven na základě požadavků skupin osob,

- jejichž trávicí systém a látková výměna je narušená;
- nacházejících se ve zvláštním fyziologickém stavu a mohou mít výhody ze spotřeby určitých látek;
- zdravých kojenců a malých dětí.

Mezi kategorie potravin pro zvláštní výživu tak patří například kojenecká výživa; **nízkoenergetické potraviny** určené ke snižování tělesné hmotnosti; bezlepkové potraviny a potraviny pro diabetiky a také **potraviny pro sportovce** nebo osoby se zvýšeným tělesným výkonem – to jsou ony známé proteinové a sacharidové nápoje pro dodání energie a růst svalové hmoty nebo třeba iontové nápoje pro vytrvalostní sporty.

Doplňkem stravy je pak dle definice zákona o potravinách taková potravina, *„jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a 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*"(110/1997 Sb. ve znění 281/2009 Sb.).

Jak definice naznačuje, doplňky stravy představují látky tělu vlastní, většinou na přírodní bázi, případně synteticky napodobující přírodní látky, která jsou však v koncentrované a „očištěné" formě. Jsou to různé **vitamíny** a **minerály** v kapslích a tobolkách, aminokyseliny a jejich deriváty stejně jako další látky, například „spalovače" tuků.

Na obě skupiny se jako na potraviny vztahují příslušné zákony o potravinách a **jsou kontrolovány Státní potravinářskou a zemědělskou inspekcí,** která také zveřejňuje seznam těch nevhodných, či nebezpečných.

Pro koho a kdy se hodí?

Zaměřme se zde především na potraviny a doplňky typu proteinů, vitamínů a podobně, protože o vhodnosti bezlepkových či kojeneckých potravin panuje všeobecný souhlas a nikdo asi nebude celiakovi tvrdit, že je pro něj konzumace bezlepkových potravin zbytečná, nebo dokonce nevhodná.

Hlavní funkce a účel těchto potravin jsou dvě:

1. **Získat po zátěži rychleji stravitelné a vstřebatelné živiny**. Normální jídlo se tráví kolem dvou hodin, zatímco proteiny a sacharidové nápoje kolem půl hodiny.
2. **Zvýšit denní příjem živin a užitečných látek** bez toho, aby byl člověk přejedený, aby si musel dopředu připravovat nutričně vyvážené jídlo a složitě ho konzumovat.

„Pro tvrdě trénující sportovce jsou doplňky výživy opravdu důležité a mohou jim velmi pomoci v regeneraci i zvyšování výkonu. Pro lidi s běžným režimem lze doporučit hlavně vitamínové a minerálové přípravky. Neměli by však zdravou stravu nahrazovat, ale doplňovat," říká výživový poradce a osobní trenér Libor Křížovský.

Tyto potraviny tedy mají svůj smysl. Jsou to ale jen doplňky výživy a **nijak nenahrazují pestrou a vyváženou stravu,** ale vhodně **ji doplňují při zvýšené potřebě určitých látek**.

Rozumný pohled na zvláštní výživu a doplňky stravy nemůže být tedy nikdy černobílý. Pokud často a intenzivně sportujete nebo vám chybí nějaké důležité látky, jsou tyto potraviny určitě dobrou cestou, jak tento nedostatek nahradit. Pokud dlouhodobě dodržujete vyváženou a pestrou stravu, rozhodně vám jejich užívání neuškodí, ale není ani nutné.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz