



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 12. 9. 2013 | tla

# Vitamíny jsou dobří sluhové, ale pozor na množství

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vitaminy-jsou-dobri-sluhove,-ale-pozor-na-mnozstvi\\_\\_s10010x7894.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vitaminy-jsou-dobri-sluhove,-ale-pozor-na-mnozstvi__s10010x7894.html)

Vitamíny! Co se vám při vyslovení možná trochu reklamami zprofanovaného slova vybaví? Pět porcí ovoce a zeleniny denně? Sklenice džusu ke snídani? Jedna tabletky z hnědé skleničky a druhá z plastové krabičky?



Bez nich to nejde. **„Vitamíny jsou nedílnou součástí stravy. I když nejsou zdrojem energie, jsou nezbytné pro fungování organismu. Jde vlastně o takové koordinátory různých reakcí v těle. Jsou nepostradatelné stejně jako minerální látky. Nedostatek se projeví onemocněním, které se jmenuje hypovitaminóza. Musíme si však uvědomit, že onemocnění způsobuje i jejich nadbytečný příjem, jde o hypervitaminózy,“** vysvětluje dietoložka Karolína Hlavatá.

Náš organismus je potřebová jen v malých množstvích a přijímat je musíme potravou, až na malé výjimky, například vitamín D, jehož zdrojem je sluneční záření, si je tělo neumí „vyrobit“ samo.

## Častější je jejich nedostatek

Velký byznys rozjíždí farmaceutické společnosti na pravdivém tvrzení, že průměrný Čech přijímá vitamínů a minerálních látek méně, než by měl. **„Častější je v naší populaci nižší příjem vitamínů. Může se jednat například o vitamín B12, který je důležitý pro krvetvorbu, nervovou činnost. Vitamín C, kyselinu listovou, častý je také nedostatek minerálních látek, jako je vápník, jód, železo,“** vyjmenovává dietoložka Karolína Hlavatá.

## Šup do lékárny? Ne!

Ani v nejmenším to však neznamena, že bychom měli brát lékárny útokem. Pokud je člověk zdravý, může získat všechny potřebné látky ze správně sestaveného, zdravého jídelníčku. **„Měli bychom jíst pestře, nevyhýbat se pečivu, rýži, masu, vnitřnostem. Pak do organismu doplníme dostatečně všechny vitamíny minerální látky,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Naopak okamžik, kdy bychom měli přemýšlet, zda našemu tělu něco nechybí a nezajít si koupit tabletku, nastává ve chvíli, kdy z nejrůznějších důvodů nemůžu jíst vše co ostatní. Například mléčné výrobky, nebo mám zdravotní problém, který mě limituje v příjmu dalších přirozených zdrojů. **„Či**

**mám zvýšenou potřebu vitamínů a minerálních látek. Typicky v těhotenství, kdy je zvýšená potřeba kyseliny listové. Dále, lidé kteří mají osteoporózu by měli brát vápník a vitamín D, staří lidé opět vápník a zejména vitamín D. U dětí se doporučuje také vitamín D v průběhu celého časného dětství, protože jde o jeden z vitamínů, který je velmi málo zastoupen v naší stravě,**“ říká Karolína Hlavatá. Zároveň však doporučuje konzultovat každé doplňování vitamínů s lékařem. Především u dětí, těhotných, chronicky nemocných a starších osob.

**„Pokud je člověk zdravý, nemá v žádném případě cenu kupovat si vitamínové preparáty z lékárny. Naopak to může být kontraproduktivní.** Za prvé, běžné multivitamíny mají vysoký obsah vitamínu A, který například těhotné ženy nemají mít. A když budeme mluvit o vitamínu C, tělo si vezme jen to co potřebuje a zbytek vyloučí bez užitku močí. Opět jeho příjem dostatečně zajistí pestrá strava,“ konstatuje Karolína Hlavatá. Těžce vydělané peníze utracené za vitamíny pak vlastně „vyčůráme“.

## **Tabletka není náhrada zeleniny**

Existují i další důvody, proč raději vsadit na kvalitní potraviny. „Nejhorší je, pokud člověk nahradí ovoce a zeleninu tabletami. Tableta vždycky obsahuje jednu látku, případně jejich komplex, ale vždy jde o jednu látku - jednotlivé

vitamíny, minerální látky. **Kdežto v ovoci, zelenině, ale i mase, mléčných výrobcích máte miliardu dalších - je tam vláknina rozpustná, nerozpustná, enzymy, bioaktivní látky. Právě celý tento komplex má pozitivní účinek. Nikdy neupřednostňujte tabletu před pestrou stravou, pokud to není dáno zdravotními či jinými důvody,**“ radí Karolína Hlavatá.

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)