magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 3. 2014 | tla

Užívat či neužívat výživové doplňky?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Uzivat-ci-neuzivat-vyzivove-doplnky__s10010x8205.html

Chcete pro sebe to nejlepší, anebo máte potřebu napravovat prohřešky proti zdravému stravování, a tak spoléháte na „kouzelné“ výživové doplňky? Nejste přitom žádní troškaři, a tak si multivitamínů, hořčíku, vápníku, vitamínu A, „béček“ nebo vitamínu C a dalších v tabletkách pro jistotu zobnete více, ať už to za to stojí? Tohle tedy cesta ke zdravému životnímu stylu není.

Doplňky stravy svůj význam mají, ale jen někdy a pro někoho. **Rozhodně to nejsou všemocné „pilulky“**, které plnohodnotně nahradí vitamíny a minerální látky z běžné pestré stravy. A už vůbec je nelze konzumovat v jakémkoliv množství a jakkoliv dlouho.

Jestliže dbáte na to, aby vaše strava byla pestrá, pak je konzumace multivitamínů a různých doplňků stravy zbytečná.

Jsou ale situace, kdy je vhodné organizmus podpořit, například v těhotenství nebo při rekonvalescenci. **„Před otěhotněním nebo na počátku těhotenství je dobré doplnit kyselinu listovou. Stejně tak je důležité dávat novorozencům a seniorům vitamín D. U těchto věkových kategorií hrozí jeho nedostatek,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá.

Lidé, kteří vůbec nekonzumují ryby, by měli užívat v doplňcích omega 3 mastné kyseliny.

Multivitamínové preparáty je potřeba dodávat také například u onemocnění střev, kdy se některé vitamíny nedostatečně vstřebávají.

Při osteopróze či osteopénii je vhodné doplňovat vitamín D a vápník.

Neplatí – čím více, tím lépe

U výživových doplňků rozhodně neplatí, čím více, tím lépe. **„Je vždy lepší podávat jen ten vitamín nebo minerální látku, které organismu chybí, nikoliv bezmyšlenkovitě konzumovat multivitamíny, natož se jimi přejídat s pocitem, že je to zdravé,“** varuje dietoložka Hlavatá.

Například kuřáci by si měli podle Karolíny Hlavaté dopřát vitamín C, ale jen z doplňků, které jsou přímo určené pro ně a je v nich méně vitamínu A. Ten by u nich naopak mohl podporovat rozvoj rakoviny, zejména plic. Vitamín A má škodlivý vliv také na plod u těhotných žen.

Ani oblíbeným „všelékem“ vitamínem C nemá smysl se přehnaně dopovat. Tělo si ho totiž vezme, kolik potřebuje a zbytek vyloučí močí. **„Dlouhodobě přehnanou konzumací „céčka“ se naopak zvyšuje riziko vzniku**

ledvinných kamenů,“ varuje dietoložka.

V tabletě nikdy není vše

Máte ve zvyku se třeba na jaře nakopnout proti únavě hořčíkem a vápníkem? Pokud jde o krátkodobou kůru, lze ji využít. **„Vždy je ale lepší čerstvá zelenina, ovoce a další přirozené potraviny. Jsou v nich nejen vitamíny, ale i vláknina a řada bioaktivních látek, které nikdy v tabletě nebudou,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

To samé platí třeba pro vápník. Pokud není ze zdravotních důvodů nutné zvýšit jeho dávku, pak je vždy lepší ho přijímat z mléčných výroků. **„Jsou v nich i bílkoviny důležité pro kosti, a fosfor. Takováto potravina poskytuje nejen vápník, ale komplex nutričních látek, které navzájem pozitivně spolupůsobí,“** říká Karolína Hlavatá.

Čtěte letáky a raďte se s odborníky

Pakliže přece jen raději sázíte na výživové doplňky než na zeleninu, ovoce a celkově pestrou stravu, vždy dodržujte dávkování na příbalových letácích. Prostudujte si možné negativní účinky, a pokud si nejste jisti, raději se o vhodnosti, množství a délce užívání tablet poraďte s lékárníkem nebo lékařem.

Konzultovat by užívání jakýchkoli doplňků měli zejména rodiče, které je dávají dětem, těhotné ženy či všichni, kteří užívají léky ordinované lékařem.

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