magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 20. 8. 2014 | Václava Kunová

Po doplňcích stravy sahejte jen někdy

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Po-doplncich-stravy-sahejte-jen-nekdy__s10010x8554.html

Zájem lidí o výživové doplňky (suplementy) je obrovský. Téměř stejně velké jsou však dnes na druhé straně obavy z jejich používání, zvláště pokud se jedná o déletrvající užívání. MUDr. Václava Kunová připravila článek, ve kterém vám poradí, kdy po doplňcích sáhnout a kdy je raději vynechat.

Rostoucí trh s doplňky výživy zaznamenal v roce 2013 mírné zabrždění způsobené negativní publicitou v souvislosti s užíváním omega3 mastných kyselin. Vyšlo najevo, že tyto doplňky můžou přes svá mnohá pozitiva zvyšovat riziko rakoviny prostaty u mužů. Značná část konzumentů přesunula svůj zájem z doplňků na obohacené, případně funkční potraviny. Na druhé straně čím dál více spotřebitelů vyhledává doplňky výživy s obsahem probiotik a dalších látek, které upravují zažívání.

Výběr je obrovský

Na trhu existují stovky různých látek, které výrobci využívají samostatně nebo v různých kombinacích pro výrobu doplňků výživy. Můžeme je rozdělit do těchto **hlavních skupin**, podle toho, které orgány, systémy nebo cílové skupiny populace ovlivňují:

- snižování nadváhy
- nabírání svalové hmoty a podpora organismu při vyšší fyzické zátěži
- imunita a alergie
- zdravá kostní hmota
- zdravé klouby
- kvalita spánku
- výkonnost paměti a soustředění
- ovlivnění nálady a depresí
- podpora při vegetariánském a vagenském stravování
- zdravé srdce
- inzulínová senzitivita
- zdravá játra
- kvalita pleti a vlasů
- podpora sexuálních funkcí
- seniorksý věk

Základní kategorie doplňků stravy

Již z tohoto výčtu je patrné, že odpověď na otázku, jestli jsou suplementy dobré nebo špatné, nebude jednoduchá. Dnes víme, že některé z nich pracují na základě vědecky prokázaných faktů, jiné nikoli. Můžeme je rozdělit do **4 základních kategorií:**

- **základní doplňky**
- **doplňky s prokázaným účinkem**
- **doplňky s neprokázaným účinkem**
- **potenciíálně nebezpečné doplňky**

Pozor na děti

Doplňky výživy nikdy **nemůžou stoprocentně nahradit zdravou a vyváženou stravu**. Jak z jejich názvu vyplývá, můžou jen doplnit jejich množství do určité účinné dávky. A to třeba jen v určitých situacích (po proběhlé infekci, po přeléčení antibiotiky, při velké fyzické zátěži před závody apod.).

Velké opatrnosti a konzultace s pediatrem je zapotřebí u dětí, v těhotenství by měl být multivitaminový přípravek doporučen ošetřujícím lékařem. Je dobré vědět, že vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) není nutné doplňovat denně, protože organismus si je umí ukládat do zásob, ale na druhou stranu je možné se vitaminem **A a D docela snadno předávkovat**. Nikoli ze stravy, ale z doplňků. Pokud nerespektujeme doporučení ohledně jejich dávkování nebo kombinujeme doplňky od více výrobců najednou. Předávkování se projeví zvracením a průjmy.

Kdy doplňky stravy používat

Pozitivních příkladů, kdy má užití doplňků svoje opodstatně by bylo mnoho, za všechny alespoň tyto:

1. Redukční diety

Mezi situace, kdy se vyplatí sáhnout po doplňcích, patří redukční diety. I při správně sestavené dietě totiž vzniká snadno například nedostatek železa, často bývá i doporučený příjem vlákniny zhruba na polovičních hodnotách. Kvalitní multivitamin s obsahem minerálních látek (kromě zmíněného železa i jódu) a doplněk obsahující vlákninu jsou při dodržení dávky bezpečné a správné zejména tehdy, kdy dieta trvá delší dobu.

2. Intenzivní cvičení

Při intenzivní silovém cvičení se bez nebezpečí dají použít takzvané **větvené aminokyseliny** (BCAA). Jedná se o tři aminokyseliny s podobnou strukturou, které se běžně vyskytují v potravinách (například ve vejcích a mase) a jejich efekt byl prokázán v mnoha studiích, z nichž některé byly dvojitě slepé a placebem kontrolované. Pomáhají **odstranit únavu**, **zvyšují oxidaci tuků** a **zvyšují schopnost výdrže při cvičení**. Tím pádem pomáhají realizovat náročnější trénink. Výsledky cvičení jsou pak na člověku viditelnější a cvičení se stává příjemnějším.

Kdy raději doplňky vynechat

Mezi **negativní příklady** spadají všechny přípravky, u nichž vám výrobce nebo reklama slibuje buď výsledky bez vašeho přičinění ,,*s naší pilulkou zhubnete bez diety a bez cvičení*" nebo přípravky, které slibují, že vám zlepší vše od aftů až k osteoporóze. Tyto neseriózní doplňky nestojí za vaší pozornost natož za vyhazování peněz.

Vzhledem k prodlužujícímu se věku budeme i u nás sledovat brzy trend patrný již dnes v zahraničí, který ukazuje, že mezi **největší cílovou skupinu** uživatelů výživových doplňků **patří senioři**. Bylo by však více než užitečné, aby se nejen oni mohli poradit s **nezávislým odborníkem**, ohledně vhodnosti konkrétních látek, jejich vzájemných kombinacích a interakcích s případnými

léky či stylem výživy.

Zpracováno s využitím informací na www.examine.com

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