



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 13. 2. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Vitamíny - je možné se jimi předávkovat?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminy---je-mozne-se-jimi-predavkovat__s10012x10827.html

Zejména v zimním období stoupá zájem o užívání nejrůznějších multivitaminových přípravků. Jsou bezpečné, nebo si můžeme ublížit? Kdy je vhodné k pestré stravě ještě vitamíny přidat a kdy zcela jistě doplňky stravy vyloučit? A jak je to s vitamínem D, B12 a kyselinou listovou ...



Každý asi podvědomě tuší, že základem by měla být vyvážená a pestrá strava, která dodá lidskému tělu vše potřebné. K dodávání multivitaminů je vhodné přistoupit pouze tehdy, pokud má tělo zvýšené nároky na jejich příjem nebo se jedná o stav zvýšené potřeby. **Nedostatek vitaminů hrozí především v**

situacích, kdy je příjem stravou nedostatečný nebo je narušeno vstřebávání vitaminů, typicky při onemocněních trávicího traktu. V opačném případě si zpravidla vytváříme „drahou“ moč, jelikož přebytek vitaminů, především vitaminů rozpustných ve vodě, se vyloučí bez užitku močí.

Vitamíny rozpustné ve vodě

U vitaminů rozpustných ve vodě – patří sem široká skupina **vitaminů B skupiny, kyselina pantotenová, kyselina listová, biotin a vitamin C** – k předávkování nedochází, výjimku tvoří pouze vitamin C. Ani u vitaminu C však nemůžeme hovořit o hypervitaminóze, spíše se při superdávkách objeví vedlejší účinky z nadužívání.

- Denní doporučená dávka vitaminu C je pro dospělé 100 mg za den, pro těhotné a kojící ženy 110–150 mg za den, **horní tolerovaná mez by neměla překročit 2 000 mg za den.** Při příliš vysokém denním příjmu vitaminu C (nad 2000–3000 mg/den) může dojít k zažívacím potížím z podráždění žaludeční sliznice a k průjmům. Dávky převyšující 3000 mg/den mohou u některých osob způsobit zvýšenou tvorbu oxalátových kamenů. Zvýšené riziko se týká především lidí se sníženou funkcí ledvin.

Zajímavostí je vztah mezi vysokými dávkami kyseliny listové a maskováním

projevů z nedostatku vitamínu B12. **Nedostatek vitamínu B12 i kyseliny listové se projevuje anémií**, která při zvýšeném příjmu kyseliny listové mizí. Současně je však maskován jiný závažný projev nedostatku vitamínu B12, kterými jsou neurologické příznaky. Z toho důvodu by příjem kyseliny listové formou suplementace neměl převyšovat 1000 µg/den. Zvýšený příjem kyseliny listové z potravy není nijak omezen.

U vitamínů rozpustných v tuku je situace odlišná

Ukládají se v těle na relativně dlouhou dobu (měsíce) a může dojít k předávkování. Za rizikový je považován především vysoký příjem vitamínu A.

- **Vitamín A se vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu.** Provitaminy, z kterých se vytváří aktivní forma vitamínu A, se nazývají karotenoidy a najdeme je v potravinách rostlinného původu. **Vysoký příjem vitamínu A může způsobit poruchy vývoje plodu**, proto by těhotné ženy měly užívat pouze multivitaminové přípravky určené těhotným a v prvním trimestru nekonzumovat játra, která jsou vydatným zdrojem vitamínu A. Opatrnost je však na místě v prvních týdnech těhotenství, nedostatečný příjem vitamínu A v 2. a 3. trimestru by mohl

vést k poruchám vývoje plic a poruchám imunitního systému. V rozvojových zemích je nedostatek vitamínu A značně rozšířený a je považován za hlavní příčinu oslepnutí a vysoké dětské úmrtnosti.

Provitaminy nevyvolávají žádné vedlejší účinky, protože jejich přeměna na vitamin A se děje v omezené míře. Opatrnost s vysokým příjmem vitamínu A je na místě také u žen v období menopauzy, jelikož je popsána souvislost mezi vysokým příjmem vitamínu A a rizikem snížení kostní denzity s častějšími zlomeninami kostí.

Boom kolem vitamínu D

V poslední době zažívá obrovský boom vitamin D. Přestože značná část populace trpí nedostatkem tohoto vitamínu, není moudré to přehánět s jeho suplementací. **Ve vysokých dávkách vitamin D způsobuje vyplavování vápníku z kostí, v krvi se zvyšuje hladina vápníku (hyperkalcémie), nadbytek vápníku je vylučován močí.** Rizikem je kalcifikace měkkých tkání, jako jsou např. cévy nebo ledviny. Hyperkalcémie je spojena i se zažívacími potížemi, slabostí, únavou, zvracením a poruchami srdečního rytmu.

- Důležité je vědět, že **hypervitaminóza D se objevuje pouze jako následek nadužívání potravních doplňků**, nikoli v důsledku zvýšeného

příjmu potravou nebo vlivem slunečního záření.

Z uvedeného je patrné, že nic se nesmí přehánět a doplňky stravy je třeba užívat pouze v případě prokázaného nedostatku určitého vitamínu a nikoli jako náhradu za pestrou stravu. **Nutností je samozřejmě nepřekračovat doporučené denní dávky, nekombinovat různé doplňky a rozhodně si nemyslet, že více je lépe.**

Copyright © 2024

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