magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 23. 8. 2021 | Tomáš Lebeda

Povzbuzováky, spalovače a doplňky stravy. Opravdu ke sportu patří?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Povzbuzovaky,-spalovace-a-doplnky-stravy.-Opravdu-ke-sportu-patri__s10012x19089.html

Slibují dodat energii, zrychlit spalování tuků, dodat aminokyseliny pro růst svalů, doplnit chybějící vitaminy, minerální látky, antioxidanty… V nabídce jsou téměř všude. Po kterých a kdy sáhnout?

Bez prokázaného účinku

Na potravní doplňky podle nutriční terapeutky Zuzany Douchové nahlížíme jako na nepostradatelné pomocníky. Ve skutečnosti jsou spíše **berličkou bez**

doloženého účinku. Porozhlédnout se po regálech obchodů či nabídce internetových serverů a dát na reklamu, je mnohem pohodlnější, než se zabývat výraznější změnou životního stylu. Sliby reklamy jsou tak lákavé!

> „Mluvíme-li o rekreačním sportu, nepotřebujeme potravní doplňky," říká jednoznačně odbornice na výživu a pokračuje: „Je s nimi totiž potíž, **nemusejí mít schválení Státního ústavu pro kontrolu léčiv**, a proto slibovaný efekt výrobci nemusejí dokládat. Aby mohly být uvedeny na trh, stačí jen prokázat, že jsou zdravotně nezávadné."

Stačí při jídle přemýšlet

Doplňky stravy nemohou nahradit pestrou a vyváženou stravu, ani trénink, nenarostou nám po jejich užívání svaly. Přitom právě **v jídle a pohybu je základ**, jak se cítit a vypadat dobře.

> „Máme-li ochuzený jídelníček co do jeho skladby a pravidelnosti, pilulky ani koktejly nepomohou," konstatuje Zuzana Douchová a odrazuje od zázračných hubnoucích nápojů. Jakmile člověka omrzí nebo mu dojdou peníze, začne se stravovat stejně jako před jejich

konzumací, dostaví se **jojo efekt**.

Podobně je to se svaly – bez cvičení nebudete mít pevné bříško a rovná záda. Sportem se dokážete **„hodit“ do kondice**, když si dáte delší pauzu, začnete se hrbit a zoufat si nad „okrasným tukovým prstencem“ kolem pasu.

- Základní radou je dodržovat **potřebný denní příjem kalorií** – ty bychom měli získávat z 15 až 20 procent z bílkovin, 20 až 30 procent z tuků a sacharidy mají být v jídelníčku zastoupeny z 50 až 55 procent.
- Je třeba se zaměřit na **kvalitu jednotlivých složek výživy** – omezovat jednoduché sacharidy jako je bílý cukr, sladkosti či bílé pečivo a zaměřit se na složené, tedy celozrnné obiloviny, luštěniny, zeleninu, ovoce.
- Podobně je to s tuky, naše tělo je potřebuje, ale **vděčnější bude za ty rostlinné** (samozřejmě kromě palmových) a rybí, než z uzenin a tučného vepřového či vysokoprocentních sýrů.
- Specialistka na výživu zároveň uvádí, že odborné studie nedokládají, že by **zvýšený příjem bílkovin** či jednotlivých aminokyselin měl výraznější efekt pro svalový růst či redukci hmotnosti. V jídelníčku by podle ní měly být u zdravého dospělého zastoupeny v množství **0,8 až maximálně 1 gram na kilogram hmotnosti**.

Kdy ano a proč

Samozřejmě aktivním sportovcům speciální suplementy při extrémních výkonech mohou být přínosem. Je třeba však vědět, že tito lidé mají většinou dokonale vybalancovaný jídelníček a jsou **pod permanentní kontrolou lékařů a nutričních terapeutů**, kteří jim ordinují opravdu jen takové látky, které jejich tělo v konkrétní fázi tréninku postrádá.

Pozor: Některé zdraví nebezpečné

Na obale slibují příliv energie a krásné tělo... Ve výsledku mohou způsobit velmi vážné zdravotní problémy. Každoročně nachází v doplňcích stravy Státní zemědělská a potravinářská inspekce nepovolené látky **ohrožující lidské zdraví**.

- Velmi často jde o zakázané anabolické androgenní steroidy, které se

nesmějí používat v potravinářství a ve sportu jsou považovány za doping!
- Tyto látky se pojí **s řadou nežádoucích účinků**, například poruchami srdečního rytmu, podporou karcinomu prostaty u mužů a nádoru prsu u žen.

U dětí platí vždy NE!

Když po doplňcích sportovní výživy sáhne zdravý dospělý, pokud neobsahují nebezpečné a na obalu neuvedené látky, neměly by mu ublížit. Pro děti a puberťáky by měly **být zapovězeny**.

> „Pro dětský organismus, který se vyvíjí, mohou být látky, pro dospělého neškodné, nebezpečné. Mé doporučení je podávat jakékoli suplementy v dětském věku jen v případě, že je laboratorně **prokázán jejich deficit. A to ještě po důkladné konzultaci s lékařem,**“ dává doporučení Zuzana Douchová.

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