magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 11. 12. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Doplněk stravy může pomoci třeba i s hubnutím. Opatrnost je nutná při užívání léků

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Doplnek-stravy-muze-pomoci-treba-i-s-hubnutim.-Opatrnost-je-nutna-pri-uzivani-leku__s10012x19416.html

Ať již jsou to multivitaminy či různé výtažky z exotických rostlin napomáhající hubnutí - na trhu těchto doplňků stravy najdeme obrovské množství. V zimě jimi posilujeme imunitu. Na jaře jsou v kurzu ty, které pomáhají s redukcí hmotnosti. Dokonce občas některé i trochu fungují. Mezi celoroční favority se řadí doplňky stravy na klouby. Ty totiž bolí pořád.

Doplněk stravy není lék

V první řadě je třeba zdůraznit, že se jedná o **potraviny, nikoli léčiva**. Výživové doplňky také nepodléhají tak přísné kontrole jako léčiva, takže je zde i

vyšší riziko kontaminace, např. plísněmi.

- Přesná definice doplňků stravy říká, že se jedná o **„koncentrované zdroje vitaminů, minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem**, obsažené v potravině samostatně nebo v kombinaci, určené k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích“. Rozhodně tedy nejsou náhradou pestré stravy!

Doplňky stravy tvoří samostatnou kategorii potravin, která je upravena vyhláškou č. 225/2008 Sb. Ve vyhlášce jsou **přesně stanoveny podmínky značení na obalech výrobků**, například nesmí být použita označení jako „Zázračný lék na obezitu“, „Rozpustí tuk bez námahy“, atp.

Mohou pomoci, ale i ublížit

Vzhledem k tomu, že jsou výživové doplňky volně prodejné, mnohdy se zapomíná na **možné spolupůsobení s užívanými léky**.

Příkladem jsou výrobky s výtažky ze zeleného čaje, který může nepříznivě působit s chemoterapeutickými léky a lékem zabraňujícím nežádoucímu srážení krve – **warfarinem**.

Jinou ukázkou je doplněk stravy užívaný na hubnutí, glukomannan a guarová guma, které mohou snížit vstřebávání, a tím i účinnost mnoha léků.

Ano, v jistých situacích

Doplňky stravy mají význam v okamžiku, kdy **nastala situace zvýšené potřeby nebo došlo k nedostatku**. Příkladem je užívání vápníku, vitaminu D a hořčíku u žen v období menopauzy, methioninu nebo kyseliny pantothenové v situacích, kdy padají ve zvýšené míře vlasy, multivitaminových přípravků v

rámci rekonvalescence nebo vlákniny při snaze hubnout.

Vždy je ale třeba **pečlivě zvážit možné nepříznivé účinky** a samozřejmě také vztah mezi cenou a efektem.

Doplňky stravy a hubnutí

Vzhledem k vysokému počtu obézních je nasnadě, že kouzelná tabletka neexistuje, nicméně téměř všichni věří, že některé doplňky mohou redukci hmotnosti napomáhat. Pravda je taková, že z na trhu dostupných preparátů **má určitý prokázaný účinek jen hrstka**. Jedná se o:

- Přípravky na bázi rozpustné vlákniny
- Kofein, zelený čaj, guarana
- L-karnitin

U dalších doplňků **nebyl účinek dostatečně potvrzen, ale není ani vyloučen**. Spíš jde o to, že obsah potencionálně účinné látky je tak malý, že aby bylo dosaženo nějakého účinku, muselo by se jednat o tabletu vážící kilogram.

Vláknina podporuje hubnutí

Pro účely hubnutí se používá zejména rozpustná vláknina, která je schopna vstřebat vodu, nabobtnat, a tím zvětšit svůj objem v žaludku (30-50násobně). Výsledkem je **dosažení dřívějšího pocitu sytosti**. Vedle efektu na hubnutí je u rozpustné vlákniny popisován i příznivý vliv na cukrovku a snižování hladiny cholesterolu.

Mezi nejčastěji používané zdroje vlákniny patří:

- psyllium pocházející z jitrocele vejčitého
- glukomannan, získávaný z hlíz rostliny Amorphophallus konjac
- guarová guma ze semen rostliny Cyamopsis tetragonolobus

Výraznější efekt je pozorován **u psyllia a glukomannanu**, než u guarové gumy.

Zelený čaj zvyšuje energo výdej

Aktivními látkami spojovanými se ztrátou hmotnosti jsou kofein a katechiny patřící do skupiny antioxidačně působících polyfenolů. Efekt zeleného čaje **spočívá ve zvýšení výdeje energie a oxidace tuků a sníženém vstřebávání a ukládání tuku**. Může rovněž snížit trávení a vstřebávání sacharidů.

Kofein a guarana aktivuje, ale pozor na množství

Guarana je rostlina původem z Jižní Ameriky. Její účinek spočívá **ve vysokém obsahu kofeinu**.

Kofein se běžně vyskytuje **v potravinách, nápojích a doplňcích stravy**. Jeho účinek na organismus je poměrně obsáhlý:

- Stimuluje centrální nervový systém, srdce a kosterní svaly.

- Zvyšuje aktivitu žaludku a tlustého střeva.
- V závislosti na dávce zvyšuje termogenezi (výdej energie teplem).

K úbytku hmotnosti kofein přispívá především cestou zvýšené oxidace tuků prostřednictvím aktivace centrálního nervového systému. Pozor však na **negativní účinky z vysokého příjmu kofeinu**. Podle FDA a Evropského úřadu pro bezpečnost potravin (EFSA) je uváděno, že bezpečná dávka činí až **400 mg kofeinu denně**.

- Kofein může způsobit poruchy spánku a pocity nervozity a třes, kardiovaskulární účinky.
- Kofein **může být toxický v dávkách 15 mg/kg**, která se projevuje nevolností, zvracením, tachykardií, křečemi a edémem mozku.
- Dávky **nad 150 mg/kg mohou být smrtelné**.
- Důležité je také vědět, že kombinace kofeinu s jinými stimulanty může výskyt nežádoucích účinků zvýšit.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025