



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Vitamínová abeceda](#) 28. 11. 2018 |
Laštovičková



Mgr. et Mgr. Jitka

Ano, či ne? Má užívání vitaminů v tabletce smysl a kdy?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ano,-ci-ne-Ma-uzivani-vitaminu-v-tabletce-smysl-a-kdy__s20147x11224.html

Máme-li jednotvárný jídelníček, lze jeho nedostatky jednoduše kompenzovat pomocí tabletek nebo kapslí? Kdy má užívání doplňků stravy smysl a kdy je zcela zbytečné? A na co si máme dávat pozor?



Doplňky jsou speciální kategorií potravin – jedná se o **koncentrované zdroje** vitamínů, minerálních látek nebo jiných látek ovlivňujících náš výživový stav a fyziologické pochody v našem těle, které se mají užívat jen v malém množství. Multivitaminové přípravky, antioxidanty nebo třeba přípravky s obsahem minerálních látek – všechny tyto produkty (ať už ve formě tabletek, kapslí,

prášku či kapek) se řadí mezi **doplňky stravy**.

- Pozor, doplňky v žádném případě nejsou to samé, co léky – jejich uvedení na trh je mnohem jednodušší (kontroluje je Ministerstvo zemědělství), nesmí nám sice škodit, ale nemusí dokládat svůj pozitivní účinek.

Vždy bychom se měli snažit mít hlavně [stravu pestrou](#), se zastoupením různých potravin – abychom vitamíny a minerální látky přijali z běžné stravy, ve které přijmeme i řadu dalších bioaktivních látek podporujících naše zdraví. Polknutí tablety nebo kapsle sice může vypadat jako skvělé a zároveň jednoduché řešení – ale takto to bohužel nefunguje. Žádný přípravek nemůže obsahovat **všechny potřebné vitamíny a minerální látky**, ani kombinace různých doplňků nemusí být vhodná.

Pomůže vám odborník



Pokud už se rozhodnete nějaký doplněk stravy užívat, **poradte se s odborníkem** – s lékařem nebo lékárníkem. Ti vám mohou pomoci nejen při výběru vhodného a kvalitního doplňku, ale hlavně zhodnotí, zda je pro vás jeho užívání bezpečné.

Ani když je doplněk přírodního původu, neznamená to, že některým lidem nemůže uškodit.

Porada s odborníkem je důležitá zejména u lidí nemocných, užívajících léky, u těhotných a kojících žen a dětí. Poradit byste se měli také o správném dávkování (které byste neměli překračovat) i délce užívání doplňku. Neměli bychom překračovat doporučené denní dávky jednotlivých látek - například vitamíny rozpustnými v tucích se totiž můžeme i předávkovat a způsobit si zdravotní potíže.

- Pozor je třeba dát **hlavně při užívání více druhů doplňků** – mohou se totiž shodovat v obsahu některých látek.

Kdy má užívání doplňků smysl?

Doplňky stravy může potřebovat člověk, kterého trápí více [potravinových alergií](#) a má významně zúžený výběr potravin, kterému brání určité onemocnění ve využití vitamínů a minerálních látek z běžné stravy (např. při nespecifických střevních zánětech nebo po operacích střev, kdy je tenké střevo kratší, apod.).

Potřeba určité živiny může být také **významně zvýšena** – například u těhotných či kojících žen nebo při určitém onemocnění. Při hojení ran může být nutné hlídat nejen příjem plnohodnotných bílkovin, ale také **zinku, selenu, vitamínu E a vitamínu C**.



Vhodná jsou také **probiotika** (přípravky obsahující kmeny prospěšných bakterií), která využijeme po léčbě antibiotiky nebo po prodělaném průjemovém onemocnění pro obnovu osídlení našeho trávicího traktu.

Lékaři doporučují využít kombinace několika různých kmenů probiotik a nestravitelné vlákniny (prebiotik). V době sníženého množství slunečního svitu má smysl také doplnit **vitamín D** - v podobě kapek předepsaných lékařem nebo v podobě kvalitního doplňku stravy. V

itamín D a vápník je nutné doplňovat také u osob, které trápí osteopenie či [osteoporóza](#). Smysl má i zařazení kapslí s obsahem **omega 3 mastných kyselin** u toho, kdo opravdu nemá ryby rád a pravidelně je nekonzumuje.

Naopak není ideální se v průběhu zimní nebo jarní sezony nachlazení nebo zažívacích viróz preventivně dopovat různými multivitaminovými tabletkami. Lepší je zaměřit se na **kvalitu naší stravy a pestrost**. Vitamínu C získáme

obvykle dostatek z běžné pestré stravy – najdeme ho jak v citrusových plodech, tak ale i v červené či žluté paprice a přijímáme jej i v bramborách.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

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