

## CO POTRAVINOVÉ DOPLŇKY MOHOU DOKÁZAT?

- **Přiblížit se k ideální stravě:** průměrná strava obsahuje jen 50% Mg a kys.listové, ženy (z 50%) + dívky (ze 70%) mají méně Ca než je DDD, dále méně vit.C, B<sub>6</sub>, Fe, Zn, Se u běžné populace. (Tyto deficity jsou akcentovány při zátěžových stavech!!!!)
- **Vyrovňovat rizika životního prostředí a životního stylu:** emise, průmyslové chemikálie a další škodliviny mohou vést k vyšší potřebě nutričních látek- proto snaha o omezení oxidačního stresu antioxidanty. Zvýšení příjmu nutričních látek je nezbytné u rizikových osob. Změnil se způsob zpracovávání potravin (aditiva) a délka jejich skladování ve velkoskladech i doma (menší podíl čerstvé neupravované stravy)
- **Prevence nemocí:** nyní hlavně degenerativních (dříve např.kurděje), účinnost ve > dávkách než je DDD
- **Vyrovňovat zdravotní aspekt stárnoucí populace:** snižování rizika arterosklerotických změn srdce (vit.E, koenzymQ), slábnutí zraku (makulární degenerace, šedý zákal – vit.A), zvyšování průtoku krve (závratě, impotence, poruchy paměti- Gingko biloba), vyrovňování snižování imunity (Echinacea), oddalování menopauzy (fytoestrogeny)
- **Podpůrně pomáhat při léčení zdravotních potíží:** pozor na kontraindikace s farmaky
- **Připravit organismus na predikovatelnou zdravotní komplikaci**

## CO POTRAVINOVÉ DOPLŇKY NEMOHOU DOKÁZAT?

- nahrazovat nutriční látky obsažené v potravě ani kompenzovat nedostatečnou stravu, ani biologické vazby v čerstvých potravinách (+ riziko dosud neobjevených účinných látek v potravě, které neumíme PD nahradit)
- napravit škody a zlovyky našeho životního stylu (kouření, nedostatek pohybu, stálý stres)
- redukovat naši váhu samy o sobě, nebudou-li provázeny pohybem a změnou množství a skladby našeho jídelníčku
- znásobit duševní i fyzické výkony (u zdravých nerizikových osob je toto zvýšení individuálně limitované)
- vyléčit samy o sobě závažná onemocnění (rakovina, cukrovka, infarkt, AIDS) či řešit akutní závažné onemocnění či úraz

## KOMU MOHOU POTRAVINOVÉ DOPLŇKY PROSPĚT?

### Rizikové skupiny

- časté redukční diety: nejčastěji nevyvážená strava. Redukční dieta má být pestrá- libové maso (Fe, Se, Zn), nízkotučné mléčné výrobky (Ca), obilniny (vit. skupiny B), zelenina, ovoce, ryby (rybí tuk či lněný olej pro vegetariány)
- vegetariáni: vit. B<sub>12</sub>, riboflavin, Ca, vit. D, Fe, Zn, J- jsou hojnější v živočišných potravinách a lépe se z nich vstřebávají
- vybíravé děti: pokud nelze nahradit odmítanou skupinu potravin jinou potravou, nutno použít dětský multivitaminový a multiminerálový doplněk.
- Lidé trpící stresem: stoupá potřeba vit. skupiny B, protože se zvyšuje buněčný metabolismus. Spěch vyvolává i špatné stravovací návyky (fast food) → ↑ Na (↑hypertenze). Nutno zvýšit příjem K (ovoce, zelenina), aby vytěsnil Na + antioxidační minerály (Zn, Se, Mn) a vitaminy.
- Kuřáci: kouření stimuluje tvorbu volných radikálů (↑ antioxidační vitaminy- alespoň 80mg vit. C denně)
- Alkoholici: výživová nerovnováha (vyčerpávají se hl. vit. C a vit. skupiny B)
- Užívání některých skupin léků: od antidepresiv až po antikoncepci
- Těhotenství: stoupá spotřeba kys. listové a B<sub>12</sub> (rozštěp neurální trubice plodu)
- Nemoci a poruchy: jako doplněk změny stravování a životního stylu, případně jako doplněk léků

## TAHÁK NA SYNONYMA VITAMINŮ

- Vit.A (A<sub>2</sub>): retinol (3dehydroretinol), má více forem- obecně: retinoidy
- Vit.D (D<sub>2</sub>, D<sub>3</sub>): skupina steroidních látek (ergokalciferol, cholekalciferol)
- Vit.E: tokoferol (více forem:  $\alpha, \beta, \gamma, \delta$ ,  $\alpha$ -tokoferol nejúčinnější)
- Vit.K: fytonadion, menadiol
- Vit.B<sub>1</sub>: thiamin
- Vit.B<sub>2</sub>: riboflavin
- Vit.B<sub>3</sub>: vit.PP, niacin, nikotinamid, kys.nikotinová
- Vit.B<sub>5</sub>: kyselina panthotenová (2 formy: pantetin + kalcium panthotenát)
- Vit.B<sub>6</sub>: pyridoxin (3 formy: pyridoxal, pyridoxin, pyridoxamin)
- Vit.B<sub>9</sub>: vit.M, kys.listová (lat. acidum folicum), folát
- Vit.B<sub>12</sub>: kyanokobalamin
- Vit.H: biotin
- Vit.C: kys.askorbová

## FORMY A VZÁJEMNÉ PŮSOBENÍ MINERÁLŮ A PD

<i>MINERÁL</i>	<i>NEJLÉPE VSTŘEBATELNÁ FORMA</i>	<i>USNADŇUJE VSTŘEBÁVÁNÍ</i>	<i>LÁTKY SNIŽUJÍCÍ VSTŘEBÁVÁNÍ A ZVYŠUJÍCÍ VYLUČOVÁNÍ</i>
vápník	Chelát, askorbát, citrát	Mg, vit. D, laktóza	kofein, vysoké dávky Zn, nasycené tuky, kys. šťavelová (reveň a špenát), sůl, cukr
hořčík	Chelát, citrát, acetát	Ca, vit. B <sub>6</sub> , D	alkohol, kofein, vysoké hodnoty Ca nebo P, vysoký příjem tuků a cukrů, stres
železo	sulfát, chelát, fumarát	Vit. C, fruktóza, živ. bílkovina	oxaláty, tanin (čaj), fosfáty (kolové nápoje a aditiva), vysoký příjem Zn nebo Ca
zinek	citrát, glukonát, acetát, sulfát	Vit. B <sub>12</sub> , A	oxaláty, vysoké hodnoty Ca, Cu nebo Fe, Pb, alkohol, kouření stres
mangan	?	Vit. C	Fe, Zn, Cu, vysoký příjem Ca
selen	selenocystein nebo selenometionin	není známé	není známé
chrom	Organicky vázaný formou GTF, pikolinát, nikotinát, acetát	Vit. B <sub>3</sub>	cukr, vysoký příjem Ca
měď	?	bílkoviny	vysoký příjem Zn, Fe, S, vit. C