



VYUŽITIE DOPLNKOV VÝŽIVY

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR-partneri!

V dnešnom príspevku by som sa chcel venovať trochu všeobecnej téme, ktorú ale pokladám za veľmi dôležitú. Po rokoch odpovedí na najrozličnejšie otázky na našej lekárskej Infolinke sa totiž domnievam, že raz za čas je vhodné sa vrátiť v čase späť, na začiatok a k základom, a pripomenúť si, ako sa vlastne dajú doplnky výživy využiť.

Ony tie doplnky sú totiž celkom veda a ako vidím, mnohí z Vás to majú, hlavne v dnešnej dobe internetu plného rozličných informácií, rozporuplných názorov a „dôkazov“, pri správnom výbere produktov ťažké.

K najdôležitejším otázkam pri výbere doplnkov patrí:

- Komu (dospelý, dieťa, tehotná žena...)?
- S akým zdravotným problémom či preventívne?
- Ktorý doplnok?
- V akom množstve?
- Samostatne či v kombinácii s inými?
- Aké je správne načasovanie jeho užívania?

Na prvý pohľad jednoduché, že? Hm. Často sa mi ale stáva, že dostanem otázku typu: „Dobrý deň, mám ekzém, objednal som si Colostrum, Aloe Vera gel, Probalance, Probiotik 12, Reishi, LRoxan, AV Umývaciú emulziu, Krém s propolisom, AV Koncentrát, Cistusový čaj... V akých dávkach to mám všetko užívať?“

To mi tak trochu pripomína rozprávku Jozefa Čapka o psíčkoví a mačičke a ich cukrárskom pokuse upiecť tortu zo všetkého, čo doma našli.

Ale začnime po poriadku.

Faktor veku zohráva pri voľbe doplnkovej výživy nesporne dôležitú úlohu. Kým u dospelých sú, okrem situácií kde to vylučuje napr. užívaný liek alebo alergia, vhodné takmer všetky doplnky výživy, odlišný prístup je nutný u detí. Ochrana detského organizmu je síce prirodzená a nutná už od narodenia, ale z hľadiska doplnkov je predsa len rozdiel medzi 6 mesačným bábom a 12–13 ročným tínedžerom. Mamičky chcú svoje batolátá chrániť pred všetkým – vírusmi, baktériami, pokazenými zúbkami (ktoré ešte nemajú),

či dokonca infarkt... Vzhľadom na nezrelosť systémov ale v tomto veku ešte všetky doplnky vhodné nie sú. Po ukončení kojenia je detská imunita ohrozená. Ochranu protilátkami z materského mlieka je potom vhodné nahradiť doplnkami, ktoré tráviaci systém, obličky (ledviny) a iné systémy už stolerujú a zdravotný stav dieťaťa, napr. v podobe častej chorobnosti, si to vyžaduje. V indikovaných prípadoch, ako sme už na stránkach Magazínu opakovane písali, môžeme siahnuť po **Colostre** (typ produktu tiež prispôbiť veku dieťaťa – s perličkami a kapsulkami to je totiž ako s malými hračkami, tým sa myslí možnosť vdýchnutia), **Probiotikách** (do 3. roku života pol kapsulky denne zamiešať do pokrmu izbovej teploty), u malých škôlkarov už môžeme pridávať **VitaAktív**, **Aloe Vera gel**, u malých školákov **Super Omega 3aktív**, u tínedžerov **ProBalance**, **LRoxan**, počas štúdií na univerzite príde určite vhod **Mind Master**. O doplnkoch vhodných počas tehotenstva a kojenia som už v minulosti písal, takže ak hľadáte informácie tohto typu, zalistujte v archíve LR Magazínu. Napodiv nám veľa detí aj športuje, ak ale nejde o vrcholových športovcov, v detskom veku nepotrebujú špecifickú podporu doplnkami.

