



Dávkovanie výživových doplnkov

Prim. MUDr. Tomáš Kampe

Srdečne Vás zdravím, milí LR partneri!

Pri rozhodovaní o téme do ďalšieho čísla LR Magazínu som sa nechal inšpirovať Vašimi otázkami, ktoré nám, lekárom, kladiete prostredníctvom Infolinky. Otázok je skutočne viac ako dosť a sú rôznorodé, no pri riešení každého problému vždy zaznie jedna, ktorú sa dnes pokúsím rozobrať viac „zoširoka“. Ide o dávkovanie výživových doplnkov, čo je otázka veľmi dôležitá, pretože či už sa pozrieme na bežnú stravu, na užívanie liekov či doplnkov výživy, pozitívne pre naše zdravie a pozitívne pre ovplyvnenie choroby je len ich príjem či užívanie v správnom množstve.

Výživové doplnky obsahujú rôzne vitamíny, minerály, stopové prvky, esenciálne mastné kyseliny, probiotiká, vlákninu a mnohé ďalšie biologicky aktívne látky s očakávaným pozitívnym vplyvom na ľudské zdravie. Aj keď majú liekovú formu (tablety, kapsule a pod.), patria medzi **tzv. funkčné potraviny** a preto sa na ne vzťahujú iné zákonné normy ako na lieky. Ich zloženie a pravidlá umiestňovania na trh sú presne definované zákonmi. Ako bežní spotrebitelia ich užívame v podstate z dvoch hlavných dôvodov – **s cieľom udržanie zdravia a predchádzanie chorobám a v rámci podpornej liečby už existujúcich ochorení.**

Už vo všeobecnej rovine pri obhajovaní opodstatnenosti užívania doplnkov výživy narážame, prekvapivo aj zo strany zdravotníkov, na skostnatelé názory o ich nepotrebnosti. Veď tu máme pestrú stravu, tak načo doplnky!

Súhlasím, ak by sme všetci žili na biostrave či organickej strave a svet by bol ideálny, mnohé ochorenia by sme vôbec nepoznali. Bez urážky si ale dovoľím tvrdiť, že takmer každý z Vás, aj keď teoreticky tuší ako by taká strava mala vyzeráť, sa od nej v bežnom živote vzdáľuje na sto honov!

Všeobecne nám prácu s doplnkami výživy sťažuje ne/prekvapivo samotná legislatíva. V § 17 ods. 2 siedmej hlavy Potravinového kódexu SR je uvedené, že: „Označovanie, prezentácia a reklama nesmie prisudzovať výživovým doplnkom schopnosť prevencie, liečby alebo vyliečenia ľudských chorôb alebo odvolávať sa na také schopnosti. Na etiketách a pri ponúkaní a propagácii výživových doplnkov sa nesmie uvádzať žiadna informácia, ktorá tvrdí alebo vzbudzuje dojem, že vyvážená a rozmanitá strava neposkytuje vo všeobecnosti primerané množstvo živín.“

Pred pár rokmi sa americké ministerstvo poľnohospodárstva začalo zaoberať otázkou potreby výživových doplnkov u obyvateľstva. Výskumná skupina poverená touto úlohou kontrolovala spôsob stravovania u vyše 20 000 Američanov.

VÝSLEDKY BOLI DOSLOVA ŠOKUJÚCE.

Zistili, že nik z testovaných zo stravy, ktorú konzumovali, neprijímal ani odborníkmi odporúčanú minimálnu dennú dávku výživových látok.

Pod minimálnou dennou dávkou mysleli nevyhnutný objem živín, aby sa ich nedostatkom v tele zabránilo prepuknutiu chorôb typu skorbut, beri-beri alebo krivica.

Podrobnejším analýzám, ako to je v skutočnosti s príjmom živín v našej „bežnej“ strave, sme sa už zaoberali na seminároch aj my a isto si spomeniete k akým výsledkom sme sa dopracovali.

Dvojnásobný držiteľ Nobelovej ceny Linus Pauling odporúčal denne užívať **2000mg vitamínu C** ako prevenciu pred rôznymi ochoreniami. Ak sa pozrieme na toto množstvo, na zabezpečenie jeho príjmu stravou by sme mali skonzumovať denne **3 kg papriky** alebo **5 kg citrónov.**

Alebo iný príklad, **na zabezpečenie dostatočných množstiev vitamínov B1, B2 a B6 je nutné skonzumovať 2 kg droždí!**

Nemožné a nepraktické.

Veľa ľudí sa rozhodne pre užívanie nejakého doplnku po preštudovaní tlačенých materiálov, katalógov, vplyvom reklamy či bežne dostupných internetových článkov. Užívajú doplnok v dávke, ktorú uvádza výrobca a ktorá „prešla“ schvaľovacím procesom pri umiestňovaní produktu na trh. Toto množstvo reflektuje tzv. odporúčanú dennú dávku, **ODD**, ktorá predstavuje taký denný príjem živiny, ktorý je považovaný za dostatočný na to, aby pokryl potreby väčšiny zdravých jedincov bez rozdielu pohlavia a v každej vekovej skupine. Všetci sme si rovni!

Nezmysel. Veľkosť dennej dávky a jej tolerancia je predsa u rôznych jedincov odlišná, je závislá od veku, pohlavia, záťaže, zloženia stravy a miery nedostatku živín.

Lekári často varujú pred prekročovaním ODD. Určite, pri niektorých látkach, ktoré sa môžu v tele hromadiť významné prekročovanie ODD nie je dobrý nápad, ale hodnoty ODD sú všeobecne podľa najnovších vedeckých poznatkov alarmujúco nízke a **objavujú sa medzi odborníkmi názory, že kým hodnoty napr. železa, vápnika či vitamínu A sú ešte dostačujúce, hodnoty ostatných látok by sa mali ihneď zvýšiť!** Podľa vyhlásenia Nezávislej komisie na dodržiavanie bezpečnosti vitamínov (IVSRP) by sme tak mohli predchádzať rozširujúcim sa chronickým chorobám ako sú rakovina, depresie, choroby srdca a ciev, s ktorými zloženie stravy úzko súvisí.