



# DEJTE MI MÉ VITAMINY!

V Česku se ročně utratí za potravinové doplňky až pět miliard korun.  
Je to dobrá investice, nebo prvotřídní vitaminy z reklamy projdou  
naším tělem bez jakéhokoli účinku?!

TEXT ANNA MACHOVÁ



cháším dolékařny a oči mi jako stroboskop křečovitě skáčou po zářivě barevných krabičkách vitaminů a potravinových doplňků. Musím si koupit „céčko“ proti virózám, „déčko“, abych dohnala chybějící paprsky slunce, vápník, protože nepiju mléko a nejím mléčné výrobky, hořčík, který je prý dobrý na nervy a... zkrátka a dobře, potřebuji úplně všechno. V loňském roce jsem stále dokola bojovala s nespočtem viróz a zánětů. Každých čtrnáct dní mě potkalo něco jiného. V úhrnu jsem v rámci podpůrné léčby utratila za potravinové doplňky hezkých 15 až 20 tisíc korun. Každý měsíc jsem objevila zcela nové zázračné tabletky, kapky, oleje nebo spreje. Sextra silným účinkem a bez kompromisů! Postupně jsem kromě vyvážené stravy doplňovala prakticky všechno: béčko, céčko, déčko, zinek, hořčík, antioxidanty atd. A efekt se... kupodivu nedostavil. Byznys s potravinovými doplňky, mezi které se vitaminy řadí, je průmysl jako každý jiný. V Americe do něj ročně přiteče zhruba 37 miliard dolarů, což vydá na rozpočet jedné menší vyspělé země. Podle české vyhlášky se mezi potravinové doplňky řadí prakticky cokoliv, co doplňuje běžnou stravu a má nutriční nebo fyziologický účinek. Jinými slovy co trochu zlepšuje naše zdraví, možná pomáhá, ale rozhodně neléčí. Jejich nespornou výhodou je, že je máme prakticky nonstop na dosah ruky. Stačí vejít do nákupního centra, seženete je od lékárníka přes drogerii, potraviny až po specializované obchody se zdravou výživou. Nebo stačí kliknout, a už k vám letí balíček pilulek a zázračných kapslí z druhého konce světa. Podle recenzí by po nich obživila i mrtvola, tak proč ne vy nebo já?!

### PŘEDÁVKOVÁNÍ VITAMINY

I když moje zkušenosti dokládají, že ani po požití těch nejzázračnějších pilulek se žádný zázrak nekoná, stále se každé ráno láduji aspoň pěticí vitaminů. Jeden nikdy neví. A jak se zdá, zdaleka v tom nejsem sama. Nadužívání potravinových doplňků je nová civilizační nemoc. Kdo nesuplementuje, jako by nebyl. Časopis New England Journal of Medicine dokonce publikoval studii, ve které uvedl, že přes 20 tisíc návštěv pohotovostí ročně jde v Americe na vrub právě užívání potravinových doplňků.

Jak se máme v bludišti potravinových doplňků zorientovat? Existují bezpečné vitaminy? Poznám, jestli moje tělo nějaké

skutečně potřebuje? Mám si při každé pochybnosti nechat udělat detailní krevní rozbor, nebo existuje obecně platné poučení, kterým se mám řídit?

Podle primářky Jany Čepové z Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie 2. lékařské fakulty UK a Fakultní nemocnice v Motole jsou vitaminy organické látky, jež potřebujeme k životu. Bez nich nám nefunguje řada procesů v těle, nemáme dostatek energie pro život. Jsou nutné pro růst, vitalitu a obranu před chorobami. „A jelikož si je naše tělo až na malé výjimky neumí vytvořit samo, musíme je získat jinak,“ dodává doktorka Čepová.

Zda nám něco chybí, poznáme na základě signálů našeho těla. Podle výživové specialistky a zakladatelky značky potravinových doplňků GP Nutrition Gabriely Peacock, se kterou hubne britská královská rodina a další ostrovní celebrity, bychom se měly zaměřit na příznaky, jako je špatný spánek (nedostatek magnezia), málo energie (nedostatek vitaminů B a C), suchá pleť (nedostatek vitaminu D3) a špatné vlasy a nehty (chybějící biotin a zinek).

Zní vám to podvědomě? A chcete pilulku, která to vyřeší?

Podle primářky Čepové je důležité zamyslet se nad tím, jestli daný preparát chceme jako prevenci, nebo jím už napravujeme spáchanou škodu. „Podle toho se stanovuje dávka. Samozřejmě to automaticky neznamená, že čím vyšší koncentraci látky pozřete, tím lépe,“ vysvětluje. Záleží také na formě – jestli jde o tabletky, tobolky, dražé, žvýkací tablety či gumové medvídky. Když projdete uličkou vlékárně, variant najdete hodně. Která je však ta správná? Primárně musíme vzít v potaz, že vitaminy se dělí na dvě skupiny. Jedny jsou rozpustné ve vodě jako B a C. „Ty se při nadbytečném příjmu z těla vyloučí, takže užívat vysoké dávky při běžném denním režimu je naprosto zbytečné.

Druhá skupina látek je rozpustná v tucích a patří do ní vitaminy A, D, E, K. Mohou se v těle kumulovat a my se jimi při neuváženém užívání můžeme dokonce předávkovat,“ varuje Čepová.

Dalším bodem k úvaze je původ vitaminů, tedy jestli jsou čistě přírodní, nebo syntetizované. Laicky řečeno, zda pocházejí z ovoce, zeleniny, vnitřností, nebo Petriho misek ze sterilní farmaceutické laboratoře. Ty přírodní do sebe dostáváme stravou, čímž do těla spolu s vitaminem putují ještě další látky, které podporují jeho účinek. „Oproti tomu synte- ➤

## V AMERICE ROČNĚ PŘIJDE NA POHOTOVOST PŘES DVACET TISÍC LIDÍ KVŮLI NESPRÁVNÉMU UŽÍVÁNÍ POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ

tické vitaminy obsahují tu danou účinnou látku v tobolce a podpůrné látky chybějí. Navíc jsou tyto vitaminy většinou navázané na nějakou další látku a někteří lidé je nemusi dobře tolerovat. U těchto vitaminů je prokázána také horší vstřebatelnost ze zažívacího traktu," dodává Čepová.

Gabriela Peacock stejně jako prvotní kosmetické značky sází na synergii přírody a nejmodernějších vědeckých objevů a svoje potravinové doplňky formuluje jako směs obojího. „U přírodního vitaminu nedosáhnete tak vysoké koncentrace, aby nastal požadovaný efekt. Proto používáme kombinaci. Syntetické vitaminy doplňujeme přírodními superfoods a vždy vybíráme ty nejkvalitnější a nejdražší zdroje, které jsou zároveň bio i veganské. Ty poté laboratorně upravujeme, abychom dosáhli maximálního účinku," popisuje.

### JAK TEDY NA TO?

Jednoduše! Nejprve musíte zjistit, co potřebujete. Pak kolik toho potřebujete a jak to budete užívat. Což je mimochodem vždycky lepší řešit s ošetřujícím lékařem nebo lékárníkem než z příspěvku hollywoodské herečky, která jednu velmi fotogenickou značku multivitaminů zrovna propaguje na svém Instagramu.

Některé formy navíc mohou naším tělem takřka neporušeně projít, jiné budou maximálně účinné. Peacock proto kombinuje sáčky se sypkou směsí vitaminů rozpustných ve vodě (což je pro lidské tělo nejlépe vstřebatelné) s vitaminovými kapslemi, jež se rozpustí až v trávicím traktu. Některé vitaminy by totiž v účinné koncentraci byly prakticky nepoživatelné. Železo chutná, jako když olizujete kovovou trubku, B12 jako droždí... A to si asi všichni rádi necháme ujit.

Další otázkou je, jak dlouho daný preparát máte používat. Pokud vás nic netrápí a stravujete se vyváženě, stačí si dát jednou dvakrát za měsíc nějaký životabudič. Pokud máte problémy s pokožkou, slabou imunitu, málo energie nebo problémy s trávením, doporučuje se užívat doplňky pravidelně 3 až 6 měsíců. Lidem, kteří pijí alkohol nebo jsou ve stresu s rychlým životním tempem, Gabriela Peacock radí dokonce trvalé užívání doplňků.

Já zkusila manažerský program pražské Kliniky Yes Visage. Jde o individualizovanou infuzní terapii (infuze nabízejí

i další kliniky jako GHC či Asklepion), které lze absolvovat jednorázově pro okamžitý efekt nebo čtyři za sebou v průběhu měsíce.

Internista docent Lubomír Novák mi nejprve provedl vstupní vyšetření a na základě mých obtíží navrhl polyvitaminovou infuzi vitaminů C, D, antioxidantu a následně injekční terapii vitaminu B12, který má mému tělu pomoci bojovat proti pravidelným operacím. Na klinice jsem tak strávila hezké páteční odpoledne v luxusním pokoji, který by si nezadal s pětihvězdičkovým hotelem. Zatímco infuze kapala o sto šest, já sledovala Netflix a přála si v klidu kliniky zůstat celý víkend. Domů jsem odcházela rozhodně světlší energií, než jsem po obědě dorazila. Na jaře si slibuji absolvovat celou kúru.

### COŽ TAKHLE DÁT SI:



*Multivitaminový doplněk pro zdraví a krásu Gold. GP NUTRITION, 890 Kč ZA TÝDENNÍ BALENÍ*



*Potravinový doplněk The Super Elixir. WELCO, 2900 Kč ZA 300 g*



*Přírodní doplňky stravy K2+D3. BIOMIN, 270 Kč ZA 30 TOBOLEK*

### NAVŽDY SPOLU. NEBO NE

Dřív se bez problémů dalo žít i bez potravinových. Ostatně naši rodičové jsou z generace, která v dětství užívala maximálně rybí tuk, jinak spoléhala na zdravý selský rozum. Což znamená pravidelný přísun vitaminů v jejich přirozené podobě. Pravidelně konzumovali vápník v tvarohových pomazánkách, makových buchtách a zapíjeli je mlékem nebo kefírem, pochutnávali si na játrech (obsahují železo) či jedli sardinkovou pomazánku (vitamin D3) s kváskovým chlebem. „Vitamin C zase získávali ze zelí nebo kvašené zeleniny. Dneska se jí módně říká pickles a prodává se za velké peníze," vysvětlovala primářka Jana Čepová v Cukrfree podcastu Janiny Černé, kde společně probíraly důležitost vitaminů a potravinových doplňků pro lidské tělo.

S tím souhlasí i specialistka na zdravotní prevenci a výživu Margit Slimáková. Ve své

*Velmi osobní knize o zdraví* píše, že žádná pilulka, doplněk či náhražka se ani neblíží úžasné komplexnosti přirozených potravin, podobně jako se umělé kojené mléko neblíží tomu mateřskému.

Jinými slovy, pokud to jde a netrápí vás žádný vážný problém, investujte raději do čerstvého ovoce a zeleniny a vitamin D v bezpečný čas v létě čerpejte rovnou ze sluníčka. Vechvíli, kdy se objeví zdravotní neduhy a tělo začne naznačovat, že má dost, začněte bojovat. Cíleně a efektivně, pomocí pestré stravy a přírodních vitaminů. □