



Tisková zpráva ze dne 29. ledna 2019

dTest: Vitamínové přípravky: čím více, tím lépe?

S nachlazením, rýmou či virózou se v zimním období setká téměř každý. Mnozí spatřují preventivní opatření ve vitamínech a sahají buď po ovoci, nebo po volně prodejných vitamínových přípravcích. Kolik vitamínů tyto preparáty vlastně obsahují? Lze se jimi předávkovat? A zkoumali jste někdy, zda obsahují nevídaná éčka?

Vitamíny hrají zásadní roli v metabolismu i v imunitním systému. Denně je získáváme z mnoha zdrojů, porci vitamínů dodávají třeba brambory, ořechy, rostlinné oleje, maso a ryby.

Užívání suplementů má smysl v případech, kdy lidé trpí chronickým nedostatkem určitého vitamínu nebo minerálu v důsledku nemoci. Například celiakie je spojena s nedostatkem vitamínů A a D. Vitamín B12 zase pomáhá při léčbě chudokrevnosti. Vědecké studie se však shodují, že pro zdravého člověka, který jí vyváženou a pestrou stravu, je přirozený příjem dostatečný.

dTest porovnal etikety 33 různých vitamínových přípravků a zjistil, že většina z nich zajišťuje minimálně 100 % doporučeného denního příjmu vitamínů. Výjimku představují některé multivitamínové směsi. Ostatní přípravky dávají zdravému člověku více, než potřebuje. „Výjimkou nejsou trojnásobné dávky, v několika případech šlo dokonce o více než desetinásobky. Například Sanofi B-Komplex forte nabízí 1364 % doporučeného denního příjmu vitamínu B1,“ uvádí Hana Hoffmannová, šéfredaktorka časopisu dTest. A dodává: „Nelze obecně říci, že čím více vitamínů, tím lépe. Už vůbec to neplatí při každodenním užívání doplňků. Pokud na ně spoléháte, pokuste se ohlídat, kolik vitamínů denně přijmete. Procentuální pokrytí denního příjmu najdete v tabulce výživových hodnot daného produktu.“

Přehnaně vysoké denní dávky vitamínů – tří, čtyř a vícenásobné – nemají příliš velký smysl. Tělo dokáže využít jen omezené množství, u některých vitamínů navíc při dlouhodobém vysokém příjmu hrozí riziko hypervitaminózy, tedy předávkování. Nejzávažnější je situace v případě látek rozpustných v tucích, zejména vitamínů A a D. Tělo totiž tyto sloučeniny nedokáže jednoduše vyloučit, a proto se v něm hromadí. Nadměrné množství vitamínu D se projevuje zažívacími potížemi, bolestmi hlavy, zmateností, křečemi, či srdeční arytmií. V případě retinolu (vitamín A) mohou být nežádoucí účinky jak mírné – únava, apatie, bolesti hlavy či zvracení, tak závažnější – zvětšení jater, případně zástava tělesného růstu. Zvláště nebezpečné je předávkování retinolem u těhotných žen, může totiž poškodit vývoj plodu.

U vitamínů rozpustných ve vodě nejsou následky nadměrného příjmu tak závažné, protože je tělo dokáže vyloučit. Znamená to však zvýšenou zátěž pro ledviny. Problémy způsobuje přemíra některých vitamínů skupiny B. Nadbytek niacinu vede k poruchám jater, přemíra pyridoxinu (B6) se zase projevuje neurologickými potížemi.

dTest, o.p.s.

Černomořská 419/10
101 00 Praha 10
tel.: +420 241 404 922
fax: +420 241 406 533
dtest@dtest.cz
www.dtest.cz

IČ: 45770760
DIČ: CZ45770760
zápis u Městského
soudu v Praze,
oddíl O, vložka 1277

bankovní účet:
2700029989/2010
Fio banka, a. s.

Vlastní účinné látky tvoří pouze menší část tabletky vitamínových přípravků. Zbytek reprezentují plnidla, regulátory kyselosti a další přídavné látky. Řada výrobků obsahuje náhradní sladidla, například aspartam, cyklamát, sacharin nebo sukralózu. „Narazili jsme i na azobarviva. Ta se používají k vytvoření výrazně sytých odstínů a bývají dávana do souvislosti s hyperaktivitou u dětí. Obsahuje je léčivý přípravek Celaskon Červený pomeranč. Bohužel coby léčivo nemusí na rozdíl od potravin deklarovat složení na obalu a zákazník se o přítomnosti azobarviva dozví až v příbalovém letáku,“ konstatuje Hana Hoffmannová.

Většina volně prodejných vitamínových přípravků ovšem patří mezi doplňky stravy. „To znamená, že podléhají běžným potravinářským předpisům a nemusejí podstupovat klinické studie účinnosti jako léky. Stačí, když obsahují vše, co deklarují na obalech,“ vysvětluje Hoffmannová.

Kontakty pro média:

Hana Hoffmannová, hoffmannova@dtest.cz, tel.: +420 241 404 922

Vanda Jarošová, jarosova@dtest.cz, tel.: +420 731 789 110

dTest, o.p.s. je největší českou spotřebitelskou organizací, která v ČR působí již od roku 1992. Je vydavatelem spotřebitelského časopisu dTest, na jehož stránkách jsou publikovány výsledky nezávislých a objektivních testů produktů, varování před nebezpečnými a zdravotně závadnými výrobky, informace o spotřebitelských právech a rady, jak tato práva účinně uplatňovat. dTest je součástí mezinárodní organizace International Consumer Research and Testing (ICRT) a evropské spotřebitelské organizace BEUC.

Poradenská linka časopisu dTest – 299 149 009 – je v provozu každý pracovní den od 9 do 17 hodin a spotřebitelé na ní mohou konzultovat s právními poradci časopisu dTest nejrůznější spotřebitelské problémy, a to za cenu běžného tarifu volání. Od spuštění v roce 2010 této možnosti využily již desetitisíce spotřebitelů a poradenská linka časopisu dTest se tak stala první a nejvyhledávanější cestou k řešení potíží, se kterými se zákazníci na trhu setkávají.