



Máte-li vybrán doplněk stravy, který chcete užívat, věnujte důležitou pozornost textům, které výrobce zveřejňuje na obalu. Připravili jsme pro Vás několik rad, na co si dát pozor. Za prvé, pokud přípravek neuvádí povinné údaje (viz níže), jednoznačně to svědčí o podvodném výrobcí, nebo min. o neprofesionalitě výrobce a možné nižší kvalitě výrobku. Za druhé výrobek obsahuje (resp. měl by obsahovat) důležité informace i pro jeho užívání a skladování. Ty jsou klíčové pro správnou účinnost přípravku.

Doplňky stravy a povinná upozornění

Na všech obalech doplňků stravy lze nalézt několik povinných upozornění. Povinnost je uvést ukládá zákon, některá upozornění, ale musí případně může uvádět výrobce. K povinným upozorněním ze zákona patří „Nepřekračujte doporučené dávkování“ a „Výrobek neslouží jako náhrada pestré stravy“.



Doporučené denní dávky přípravků jsou stanovovány na základě jednoho ze dvou kritérií. V prvním případě se širší skupina odborníků shodne na určitém úzkém rozpětí dávkování, případně stanoví jeho horní limit, které pak výrobci musejí respektovat. Konečné slovo má v tomto ohledu exportní výbor Evropské agentury pro bezpečnost potravin. Ve druhém případě se jedná o dávkování látek, které mohou být obsaženy jak v doplňcích stravy, tak i lécích. Denní dávka látky v doplňku stravy musí být vždy nižší, než je nejnižší dávka v léku. Tento případ se týká především vitamínů, minerálů, aminokyselin a některých rostlinných látek. Upozornění na nepřekračování doporučeného dávkování má za cíl omezit případný výskyt nechtěných účinků u osob se zvýšenou citlivostí na určité látky.

Lidské tělo denně přijímá ze stravy mnoho set látek. Upozornění, že doplněk stravy neslouží jako náhrada pestré stravy znamená, že jeden výrobek ani celý soubor výrobků nemůže vykompenzovat přínos, který tělu poskytuje různorodá přirozená strava. Může jen doplnit látky, na které je strava chudá. Upozornění, jejichž uvedení na obalu výrobků je víceméně ponecháno na výrobcích, zahrnuje informaci, že výrobek není určen například dětem, těhotným a kojícím ženám. Toto upozornění sděluje, že výrobek obsahuje látky, jejichž užívání nebylo v praxi u uvedených skupin osob nikdy klinicky zkoumáno, nebo že účinné látky mohou být prospěšné pouze osobám ve vyšším věku.

Jiné upozornění má za účel varovat před užíváním určité látky výrobku osoby s vrozenou poruchou metabolismu, například celiaky nebo fenyketonuriky. Povinným upozorněním je též informace o správném uchování výrobku. Jako kterákoli potravina i koncentrované živiny v doplňcích stravy podléhající časem biologickému rozkladu a napadení mikroorganismy. Zkázou urychlují vysoká vlhkost, teplota nad 25°C a přímé sluneční světlo. Při souběhu těchto tří faktorů může dojít ke znehodnocení obsažených látek mnohem dříve, než je stanovená doba spotřeby.