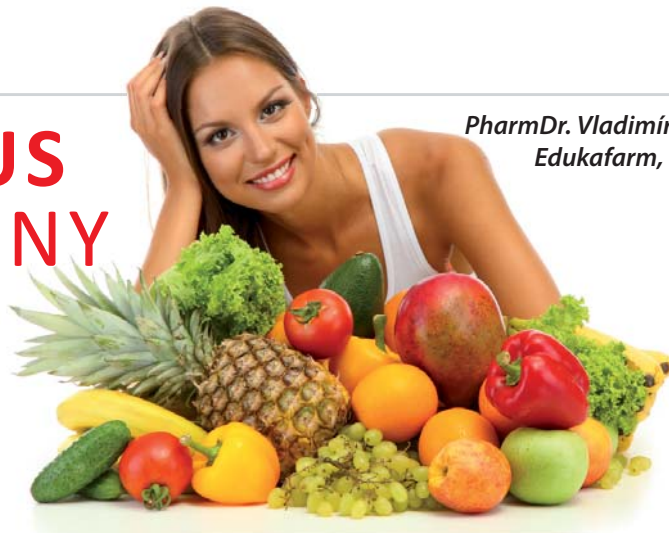


# SYNTETICKÉ VERSUS PŘIROZENÉ VITAMINY

PharmDr. Vladimír Végh,  
Edukafarm, Praha



## MULTIVITAMINOVÁ RENESANCE

Multivitaminové tablety či kapsle, představující „univerzální“ zdroj vitaminů důležitých pro život, se začaly objevovat v průběhu 60. let nejdříve v USA a následně i v Evropě.

Lidé lehce uvěřili, že přesné dávky vitaminů budou lékem na únavu, chřipku, nachlazení, předčasné stárnutí, a dokonce i na závažnější onemocnění. Konzumace různých multivitaminových přípravků se zvyšovala, rozšiřovalo se spektrum vitaminů i jejich množství, objevovat se začaly různé „megadávky“ či vitaminy s prodlouženým uvolňováním. Postupně se však začínaly vynořovat i určité pochybnosti související s nevyhnutným trendem: poptávka po vitaminech tak vzrostla, že se musely začít vyrábět synteticky, a u řady z nich byl zjištěn menší přínos pro organismus než u vitaminů získávaných z potravy.

## NENÍ VŠE JEN CHEMIE

V průběhu 90. let proběhly velké klinické studie, které tyto rozporuplné potvrdily. Problém spočívá v tom, co jako „vitamin“ označujeme. V biochemickém pojmání je to obvykle jedna čistá látka. Ve skutečnosti však živý organismus často potřebuje ještě další pomocné látky, které účinky toho kterého vitamínu podporují nebo ulehčují jeho vstřebávání. Z těchto důvodů začala „popularita“ farmaceuticky připravovaných multivitaminových směsí upadat. Ozývaly se komentáře, že jde jen o výrobu velmi drahé „moče“ v tom smyslu, že tělo přípravky bez užitku močí vyloučí, zazněla dokonce varování o zvyšování rizika některých onemocnění.

Pozornost dietologů se proto obrátila zpět k potravinovým (přírodním) zdrojům. Multivitaminové přípravky se začaly připravovat na bázi koncentráty z přírodních zdrojů (vitamin C z šípku, provitamin A a beta-karoten z mrkve apod.). Díky komplexnějšímu složení se pozorovalo mnohem příznivější působení než u matematicky a chemicky „přesných“ syntetických kombinací.

## STARONOVÉ ORGANICKÉ ZDROJE

Naskytá se otázka, proč se nevyrábí více multivitaminových přípravků z organických zdrojů. Taková výroba je pochopitelně složitější a nákladnější a výsledný produkt má logicky na trhu vyšší cenu než běžný „chemický“ koktejl. Možná začíná nová etapa, která bude prosazovat zásadu, že multivitamin ano, ale pouze jako přírodní koncentrát z různých druhů ovoce a zeleniny. Stejně jako při výběru potravin zde platí jedno pravidlo – neupřednostňujeme kvantitu na úkor kvality, raději si připlatíme za kvalitní multivitaminový produkt, omezíme jeho celoroční užívání na dobu, kdy my sami nebo naše děti potřebují posílit imunitu. V konečném výsledku se to jistě vyplatí.

inzerce



## Bud' fit s **Alive!**

Obsahuje vitaminy z čerstvého ovoce a zeleniny!  
Jedinečný multivitamin pro děti a dospělé

- Bez umělých barviv a konzervantů
- Bez živočišné želatiny
- Bez řepného cukru
- Bez lepku