



# Doplňky stravy

---

- Definice doplňků stravy a legislativa
- Uvádění doplňků stravy na trh
- Kdo by měl doplňky stravy užívat a jaká jsou jejich negativa
- Kategorizace doplňků stravy
- Ergogenní doplňky stravy

# Co jsou doplňky stravy z pohledu legislativy?

---

- **Zákon o potravinách č. 110/1997 Sb.** v platném znění:

*„Potraviny, jejichž **účelem** je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovanými **zdroji** vitaminů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, **obsažených** v potravině samostatně nebo v kombinaci, **určené** k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích.“*

# Co jsou doplňky stravy z pohledu legislativy?

---

- Směrnice Evropského parlamentu a Rady 2002/46/EC ze dne 10. června 2002 o přibližování legislativy členských států týkající se doplňků stravy:


*„Potraviny, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovanými **zdroji** živin nebo jiných látek s výživovým nebo fyziologickým účinkem, **samostatně nebo v kombinaci**, jsou uváděny na trh ve formě dávek, a to ve **formě** tobolek, pastilek, tablet, pilulek a v jiných podobných formách, dále ve formě sypké, jako kapalina v ampulích, v lahvičkách s kapátkem a v jiných podobných formách kapalných nebo sypkých výrobků **určených** k příjmu v malých odměřených množstvích.“*

# Legislativa

---

Dne 29. 3. 2018 vešla v platnost **vyhláška č. 58/2018 Sb., o doplňcích stravy a složení potravin**. Účinnost vyhlášky je od 1. 11. 2018. Tato vyhláška zrušuje vyhlášku č. 225/2008 Sb., kterou se stanoví požadavky na doplňky stravy a na obohacování potravin, ve znění pozdějších předpisů.

- Seznam vitaminů a minerálních látek a jejich forem, které **lze použít pro výrobu** doplňků stravy.
- Seznam **referenčních hodnot příjmu** vitaminů a minerálních látek.
- Termín „doporučená denní dávka“ je nahrazen termínem „**referenční hodnota příjmu**“ v souladu s nařízením č. 1169/2011.
- Z důvodu nových vědeckých poznatků v dané problematice jsou **upraveny podmínky použití některých rostlin i některých dalších látek jiných než rostliny** v doplňcích stravy a také seznamy některých rostlin a některých dalších látek zakázaných při výrobě potravin.
- Ke změnám došlo i v případě podmínek **označování doplňků stravy**.



# Uvedení doplňků stravy na trh

---

- u doplňků stravy se **posuzuje pouze zdravotní nezávadnost**, nikoliv účinnost
- zdravotní tvrzení uváděná na obalu a v doprovodných materiálech u doplňků stravy tedy **nejsou po odborné stránce posuzována** (např. zda rostlina obsažená v doplňku stravy skutečně má výrobcem deklarovaný účinek nebo zda výrobek může skutečně příznivě působit při obtížích, které výrobce uvádí)



# Orgány činné při uvádění DS na trh a jejich kontrole

---

- Ministerstvo zemědělství
- SZPI – kontrolní orgán
- SZÚ – <http://szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/dopluky-stravy-1>
- EFSA (Evropský úřad pro bezpečnost potravin) - schvaluje tzv. **zdravotní a výživová tvrzení**  
<https://www.efsa.europa.eu/>

# Tvrzení dle SZPI

- Jakékoliv **sdělení nebo znázornění**, které **není** podle právních předpisů Evropské unie nebo vnitrostátních právních předpisů **povinné**, včetně **obrázkového, grafického nebo symbolického znázornění** v jakékoliv podobě, které uvádí, naznačuje nebo ze kterého vyplývá, že **potravina má určité vlastnosti**.



# Kdo a kdy by měl suplementova



## Kdo?

Obecná populace	Aktivní jedinci
Jedinci s oslabením Lidé v malnutrici	Sportující populace Pracovně fyzicky zatížení jedinci
Kardiovaskulární onemocnění, metabolický syndrom, senioři atp. Deficit mikronutrientů a stresová malnutrice	Fyzická aktivita přesahuje 5 hodin týdně Fyzická aktivita převažuje nad sezením
Doplňěk racionální stravy	Sportovní výživa Doplňěk racionální stravy

## Kdy?

Vždy, když je racionální strava nedostačující nebo není možná v plném rozsahu.

Vždy jako doplnění racionální stravy, když není možné ji dodržet či aplikovat v plném rozsahu.



# DS a sportovci

---

- jestliže chtějí **zvýšit výkon** (kofein, kreatin,...)
- jestliže nejsou schopni dostatečně **pokryt příjem živin** normální stravou – kvantitativně vs. kvalitativně
- trénují-li „za polárním kruhem“, nebo v halách – **nedostatečná expozice slunci** (vit. D)
- **sportovci vegetariáni a vegani**
- jestliže sami nebo se svým dietologem strategicky plánují jídelníček a suplementaci **v návaznosti na nějaký sportovní cíl** (nutnost brzké regenerace, tělesná hmotnost...)

## Důležitá je identifikace příčin:

- a) tréninková zátěž
- b) žijí v oblasti, o níž je známo, že je extrémně chudá na např. na jod, selen, nebo další stopové prvky (moc jich není...)
- c) pohodlnost?

# DS a sportovci - negativa

---

## Dopingové látky

U suplementů s významným obsahem lipofilních vitamínů (A, D, E, K) nebo stopových prvků (měď, zinek, vanad, chrom, mangan, selen, nikl, molybden aj.), antioxidantů (prooxidativní stavy) hrozí **riziko předávkování**

**Mezi nejzávažnější negativní vliv suplementace patří odklon sportovců od přirozeného výběru zdrojů elementárních živin a v běžných potravinách dostupných nutričních faktorů podporujících zdraví, výkon a regeneraci**

