

■ Obsah

1	Je třeba stravu něčím doplňovat?	9
1.1	■ Je správné užívat vitaminy a další užitečné látky ve formě doplňků stravy?	9
1.2	■ Cožpak to zaručeně funguje, vzít si nějaký doplněk stravy a těšit se na rychlý a zázračný zdravotní účinek?	10
1.3	■ Proč každý potřebuje jiné doplňky stravy a proč na každého působí jinak?	11
1.4	■ Jsou tedy doplňky stravy řešením této situace, nebo jen módní vlnou vyvolanou intenzivní reklamou?	12
1.5	■ Proč tolik roste obliba doplňků stravy?	12
1.6	■ Jak doplňky dokážou pomoci při prevenci a v boji proti nemocem?	13
1.7	■ Proč však doplňky samy o sobě bez podpory zdravou výživou a případně ještě pohybem nefungují?	18
2	Jak se vyznat v doplňcích stravy	19
2.1	■ Co jsou doplňky stravy	19
2.2	■ Jak lze doplňky stravy rozdělit	21
2.3	■ Proč je naše strava neúplná?	26
2.4	■ Vyznáte se v etiketách?	28
2.5	■ Kdo doplňky testuje, registruje a schvaluje?	31
2.6	■ Jak nabídnout doplněk v lékárně nebo ve fitcentru?	32
3	Jak doplňky stravy působí	35
3.1	■ Co je biologická využitelnost?	35
3.2	■ Před jídlem, nebo po jídle?	38
3.3	■ Léky, nebo doplňky stravy?	38
3.4	■ Cena a kvalita doplňků stravy	39
3.5	■ Platit jen za to, co se vstřebá	41
3.6	■ Placebo efekt	42
3.7	■ Lékaři a doplňky stravy	44
3.8	■ Působí na každého stejně?	46
3.9	■ Vedlejší účinky	48
3.10	■ Doplňky stravy a aditiva	48
3.11	■ Denní doporučená dávka	49
3.12	■ Hrozí předávkování?	50
3.13	■ Mohou se doplňky stravy vzájemně podporovat?	51
3.14	■ Mohou doplňky stravy působit i proti sobě?	53
3.15	■ Doplňky stravy a těhotenství	54
3.16	■ Příklady suplementačního plánu	56

4	Přehled doplňků stravy podle skupin	59
4.1	■ Vitaminy	59
4.2	■ Minerální látky	64
4.3	■ Antioxidanty	72
4.4	■ Rostlinné extrakty	84
4.5	■ Doplňky stravy na hubnutí	92
4.6	■ Látky na povzbuzení – stimulanty	101
4.7	■ Doplňky stravy prospívající činnosti mozku	103
4.8	■ Doplňky stravy na problémy s klouby	106
4.9	■ Doplňky stravy s mastnými kyselinami	111
4.10	■ Probiotika	116
4.11	■ Enzymy	118
4.12	■ Hormony	119
4.13	■ Doplňky stravy sportovců	125
4.14	■ Doping	141
5	Závěr – Sám sobě výživovým poradcem	148
	Přílohy	150
	■ Doplňky stravy a zdravotní problémy (příklady řešení)	150
	■ Jednotky hmotnosti užívané u doplňků stravy	152
	■ Používané zkratky	152
	■ Jednotky energie	153
	■ Přepočítání mezinárodních jednotek na jednotky hmotnosti vitaminů	153
	■ Skupiny doplňků stravy dle obsahu účinné látky	154
	■ Tabulka výživových hodnot běžných potravin	163
	■ Přehled ve sportu zakázaných látek z hlediska dopingu	166
	Literatura	171
	Rejstřík doplňků stravy	173