Vitamíny pro muže po 40: zinek, hořčík a vitamin D bez zbytečností

Datum	14.10.2026
Subjekt	ADVERTES GROUP a.s.
Region	Česká republika
Kategorie	Spotřební zboží

Muži si doplňky často skládají sami. Tady zinek, tam hořčík po tréninku, k tomu něco z posilovny. Za pár měsíců je z toho polička plná krabiček a nikdo neví, kolik čeho vlastně bere. Projděte si to jednou pořádně.

Zinek: hlídejte strop

Horní hranice bezpečného příjmu zinku je pro dospělé 25 mg denně. To není mnoho. Kdo bere multivitamín s 12 mg zinku a k tomu samostatnou tabletu s 25 mg, je na 37 mg. Proto komplexní doplňky nesou upozornění, ať je nekombinujete s dalšími přípravky se zinkem.

Zinek přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi.

Zinek přispívá k normální funkci imunitního systému.

Hořčík: dívejte se na formu a množství

EFSA počítá u dospělých mužů s přiměřeným příjmem hořčíku 350 mg denně. RHP na etiketě je 375 mg. Hořčík je objemný, takže ho komplexní doplněk obvykle nepokryje celý a část musí přijít z jídla: ořechy, luštěniny, celozrnné pečivo. Na etiketě hledejte také formu, třeba bisglycinát, citrát nebo oxid. Když forma chybí, nevíte, co kupujete.

Hořčík přispívá k normální činnosti svalů.

Hořčík přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

Vitamin D: RHP není to, s čím počítá EFSA

RHP vitamínu D je 5 µg. EFSA pro dospělé uvádí přiměřený příjem 15 µg denně ze všech zdrojů a horní hranici 100 µg. Produkt se „100 % RHP“ tedy odpovídá třetině hodnoty EFSA. Kdo bere vitamin D zvlášť a k tomu multivitamín, ať obě čísla sečte.

Vitamin D přispívá k udržení normální činnosti svalů.

Byliny: čísla místo slibů

Ashwagandha, kurkuma nebo reishi jsou v mužských doplňcích časté. Žádná z nich nemá v EU schválené zdravotní tvrzení. Hodnotit je můžete jen podle toho, kolik extraktu dávka obsahuje a jak je standardizovaný. Dobrá etiketa uvádí obojí. „Obsahuje ashwagandhu“ bez čísla nic neříká.

Ashwagandha je kořen keře Withania somnifera, který se tradičně používá v indické ajurvédě. Kurkuma je koření z oddenku rostliny Curcuma longa. Reishi je houba s dlouhou tradicí ve východní Asii.

B vitamíny: sečtěte B6

Vitamin B6 bývá v komplexech B, ve sportovních doplňcích i v hořčíku. Horní hranice podle EFSA (2023) je 12 mg denně. Když máte doma tři krabičky, sečtěte B6 ze všech.

Vitamin B12 přispívá k normálnímu energetickému metabolismu.

A.G.E. Elements 40+ v číslech

Receptura 40+ je jedna pro muže i ženy. Denní dávka 13 g obsahuje mimo jiné:

- zinek 12 mg (115 % RHP) ve formě bisglycinátu
- hořčík 154 mg (41 % RHP) ve formě bisglycinátu
- vitamin D 19 µg (384 % RHP)
- vitamin B6 1,5 mg (110 % RHP) jako pyridoxal-5-fosfát
- vitamin B12 23 µg (924 % RHP) jako methylkobalamin
- extrakt z kořene ashwagandhy 385 mg, z toho withanolidy 19 mg
- extrakt z kurkumy 385 mg, z toho kurkuminoidy 366 mg

Celkem jde o 47 účinných látek v jedné sklenici vody. Vyvinuto v Německu, výrobcem je A.G.E.Elements GmbH, v Česku produkt distribuuje FutureStack s.r.o.

Neužívejte současně s dalšími doplňky se zinkem. Pokud berete léky na ředění krve, poraďte se s lékařem o přípravcích s vitaminem K. Produkt není vhodný pro osoby mladší 18 let.

Kompletní složení najdete u produktu A.G.E. Elements 40+. Máme ho skladem a odesíláme hned. Obecný návod ke čtení etikety je v článku Vitamíny po 40. Pro jiný věk čtěte Vitamíny ve dvaceti nebo Vitamíny pro seniory.

A.G.E. Elements je doplněk stravy. Doplněk stravy není náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Zdroje: nařízení (EU) č. 1169/2011, příloha XIII; nařízení Komise (EU) č. 432/2012; EFSA, Dietary Reference Values for nutrients (souhrnná zpráva 2017); EFSA, horní hranice příjmu pro vitamin B6 a vitamin D (2023).