

Vitamíny pro seniory: jak vybrat doplněk stravy po šedesátce

Datum 16.10.2026
Subjekt ADVERTES GROUP a.s.
Region Česká republika
Kategorie Spotřební zboží

Po šedesátce přibývá v kuchyňské skřínce krabiček, často i léků. Než přidáte další doplněk stravy, projděte si pět věcí.



1. Začněte u lékaře nebo lékárníka

Pokud užíváte léky, některé látky z doplňků se s nimi mohou ovlivňovat. Typický příklad je vitamin K a léky na ředění krve. Než začnete s novým doplňkem, ukažte etiketu lékaři nebo v lékárně. Zabere to pár minut.

2. Vitamin D a vápník

Na etiketě uvidíte procenta referenční hodnoty příjmu (RHP). U vitamínu D je RHP 5 µg, Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) přitom pro dospělé stanovil přiměřený příjem 15 µg denně. U vápníku je RHP 800 mg, EFSA uvádí pro dospělé 950 mg. Procenta z etikety tedy neznamenaají, kolik potřebujete vy.

Vitamin D přispívá k normálnímu vstřebávání a využití vápníku a fosforu. Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí.

3. Vitamin B12

EFSA počítá u dospělých s přiměřeným příjmem 4 µg vitamínu B12 denně. Přirozeně ho obsahují hlavně živočišné potraviny. Vitamin B12 přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání.

4. Méně krabiček, méně omylů

Každý další doplněk znamená další dávku, kterou je potřeba sečíst. EFSA stanovila pro dospělé horní hranice bezpečného denního příjmu, například 100 µg vitamínu D, 12 mg vitamínu B6 a 25 mg zinku. Jedna komplexní dávka denně se hlídá snáz než pět různých krabiček.

5. Forma, která vám sedí

Pro někoho je polykání velkých tablet nepříjemné. Prášek rozmíchaný ve vodě je alternativa. Dívejte se taky, jestli výrobce uvádí formu látek, třeba hořčík bisglycinát nebo methylokobalamin u vitamínu B12. Když forma chybí, nevíte, co kupujete.

Jak to vypadá u A.G.E. Elements 60+

Denní dávka 13 g receptury 60+ obsahuje mimo jiné 19 µg vitamínu D (380 % RHP), 383 mg vápníku (48 % RHP), 169 mg hořčíku ve formě bisglycinátu, 23 µg vitamínu B12 jako methylokobalamin (920 % RHP), 12 mg zinku a 1,5 mg vitamínu B6. Navíc obsahuje glukosamin, koenzym Q10, kyselinu alfa-lipoovou, maitake, rozchodnici růžovou a chaluha bublinatou. U nich účinky neuvádíme, protože pro ně v EU není schválené zdravotní tvrzení.

Neužívejte současně s dalšími doplňky se zinkem. Pokud berete léky na ředění krve, poraďte se s lékařem o přípravcích s vitamínem K.

Kompletní tabulku složení najdete u produktu [A.G.E. Elements 60+](#). Jak číst etiketu jakéhokoli doplňku, rozebíráme v článku [Vitamíny po 40: jak vybrat doplněk stravy a jak číst etiketu](#).

A.G.E. Elements je doplněk stravy. Doplněk stravy není náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. Máte-li zdravotní potíže nebo užíváte léky, poraďte se před užíváním s lékařem. Zdroje: nařízení (EU) č. 1169/2011, příloha XIII; EFSA, Dietary Reference Values for nutrients (souhrnná zpráva 2017); EFSA, horní hranice příjmu pro vitamin B6 a vitamin D (2023).