

Multivitamin v prášku, nebo tablety? Jak vybrat a jak číst etiketu

Datum 13.10.2026
Subjekt ADVERTES GROUP a.s.
Region Tschechische Republik
Kategorie Konsumgüter

Tableta, kapsle, nebo prášek do vody? Na formě záleží víc, než se zdá. Ne kvůli zázračnému účinku. Jde o to, co se do jedné denní dávky vůbec vejde.



Co se vejde do tablety a co do odměrky

Vitamíny se dávkují v miligramech a mikrogramech. Do tablety se vejdou snadno. Jinak je to u hořčiku, vápníku, vlákniny nebo rostlinných extraktů. Ty potřebují stovky miligramů až gramy. Tabletové multivitamíny je proto buď obsahují v menším množství, nebo se berou po několika kusech denně.

Prášek tohle omezení nemá. Do jedné odměrky se vejde i vláknina, probiotické kultury a extrakty v množství, které je na etiketě vidět. Cenou za to je příprava: prášek musíte rozmíchat a má chuť.

Kdy jsou lepší tablety

Tablety nic nechutnají, vejdou se do kapsy a nemusíte nic míchat. Když potřebujete jednu nebo dvě konkrétní látky, třeba vitamin D přes zimu, je samostatná tableta nebo kapka praktičtější než komplexní nápoj. Multivitamin v prášku dává smysl hlavně tomu, kdo by jinak skládal dohromady víc krabiček.

Jak číst etiketu multivitaminu v prášku

- Velikost dávky v gramech a počet dávek v balení. Z toho spočítáte, na kolik dní balení vydrží.
- Tabulka s množstvím každé látky na dávku a % RHP. Hlavní vitamíny a minerály by měly mít aspoň 15 % RHP.
- Formy vitamínů a minerálů v seznamu složek, například hořčík bisglycinát nebo methylkobalamin.
- U probiotik přesné názvy kmenů a počet CFU na dávku.
- U extraktů množství a standardizace, tedy kolik z extraktu tvoří sledovaná složka.
- Čím je prášek slazený. Cukr, nebo sladidla?
- Upozornění: pro koho produkt není a s čím ho nekombinovat.

Pozor na sčítání. Kdo k nápoji přidá samostatný zinek nebo vitamin B6, může se dostat přes horní hranici bezpečného příjmu. U dospělých je to 25 mg zinku a 12 mg vitamínu B6 denně. Více o procentech RHP a horních hranicích píšeme v článku [Vitamíny po 40: jak vybrat doplněk stravy a jak číst etiketu](#).

Jak to máme u A.G.E. Elements

A.G.E. Elements je doplněk stravy v prášku ve třech recepturách podle věku: 20+, 40+ a 60+. Mají 42, 47 a 49 účinných látek. Denní dávka je vždy 13 g, které rozmícháte ve sklenici vody.

Na receptuře 40+ je vidět, co umožňuje právě prášek. Kromě vitamínů a minerálů obsahuje 2 000 mg vlákniny a čtyři pojmenované probiotické kmeny, dohromady 10 miliard CFU. Hořčík je ve formě bisglycinátu, B12 jako methylkobalamin. Slazeno je erythritolem a stévií, bez cukru. Chuť dodává mátový extrakt a ovocné prášky.

Vitamin C přispívá k normální funkci imunitního systému.

Riboflavin přispívá k normálnímu energetickému metabolismu.

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, pro těhotné a kojící ženy.

Všechny tři receptury porovnáte na stránce [Produkty](#). Máme je skladem a odesíláme hned. Podle

věku můžete pokračovat články [Vitamíny ve dvaceti](#) a [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, horní hranice příjmu pro vitamin B6 (2023); Vědecký výbor pro potraviny, horní hranice příjmu pro zinek (převzato EFSA).