Vitamíny pro seniory: jak vybrat doplněk stravy po šedesátce

Datum	16.10.2026
Subjekt	ADVERTES GROUP a.s.
Region	Tschechische Republik
Kategorie	Konsumgüter

Po šedesátce přibývá v kuchyňské skříňce 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 vitaminu 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 neznamenají, 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 vitaminu 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 vitaminu D, 12 mg vitaminu 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 methylkobalamin u vitaminu 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 vitaminu D (380 % RHP), 383 mg vápníku (48 % RHP), 169 mg hořčíku ve formě bisglycinátu, 23 µg vitaminu B12 jako methylkobalamin (920 % RHP), 12 mg zinku a 1,5 mg vitaminu B6. Navíc obsahuje glukosamin, koenzym Q10, kyselinu alfa-lipoovou, maitake, rozchodnici růžovou a chaluhu 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 vitaminem 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).