

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

Datum 13.10.2026  
Subjekt ADVERTES GROUP a.s.  
Region Czech Republic  
Kategorie Consumer goods

**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).