Vitamíny pro ženy po 40: kosti, vlasy a co hledat na etiketě

Datum	15.10.2026
Subjekt	ADVERTES GROUP a.s.
Region	Czech Republic
Kategorie	Consumer goods

Regály s nápisem „pro ženy“ slibují hodně. Většina toho je ale na obalu, ne v tabulce složení. Po čtyřicítce se vyplatí číst etiketu pozorněji. Tady je pět věcí, podle kterých poznáte, co v krabičce opravdu je.

1. **Vitamin D počítejte v mikrogramech**

Na obalech najdete vitamin D v mikrogramech i v mezinárodních jednotkách (IU). Převod je jednoduchý: 1 µg odpovídá 40 IU. Referenční hodnota příjmu na etiketě (RHP) je 5 µg. Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) přitom pro dospělé počítá s přiměřeným příjmem 15 µg denně

ze všech zdrojů. Horní hranice bezpečného příjmu je 100 µg denně.

Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí.

2. **Vápník doplněk celý nepokryje, a nemusí**

EFSA uvádí pro dospělé od 25 let referenční příjem vápníku 950 mg denně. RHP na etiketách je 800 mg. Vápník je objemný minerál, takže ho komplexní doplňky obsahují jen část. Zbytek má dodat strava: mléčné výrobky, minerální vody s vyšším obsahem vápníku, mák nebo zelená listová zelenina. Důležité je vědět, kolik vám dává doplněk a kolik jídelníček.

Vápník je potřebný pro udržení normálního stavu kostí.

3. **Železo zkontrolujte zvlášť**

Ne každý multivitamín železo obsahuje. Některé receptury ho vynechávají záměrně. Podívejte se do tabulky a rozhodněte se vědomě. Když si nejste jistá, jestli železo potřebujete, nechte si udělat krevní test a poraďte se s lékařem. Hádat se nevyplácí ani jedním směrem.

4. **Vlasy a nehty: chtějte procenta, ne obrázky**

Lesklé vlasy na obalu nic neznamenají. Podívejte se, jestli tabulka uvádí biotin a selen a v jakém množství. Schválené zdravotní tvrzení smí výrobce použít jen u látky, které dávka obsahuje alespoň 15 % RHP.

Biotin přispívá k udržení normálního stavu vlasů.

Selen přispívá k udržení normálního stavu nehtů.

U kolagenu nebo kyseliny hyaluronové žádné schválené zdravotní tvrzení v EU neexistuje. U nich sledujte jen to, kolik jich v dávce je.

5. **Sečtěte všechno, co užíváte**

Multivitamín, k tomu zinek na zimu a něco na vlasy. Látky se sčítají a dvě krabičky můžou obsahovat totéž. Pro dospělé platí mimo jiné tyto horní hranice bezpečného denního příjmu:

- vitamin B6: 12 mg (EFSA, 2023)
- vitamin D: 100 µg (EFSA, 2023)
- zinek: 25 mg

Podrobný návod, jak číst etiketu krok za krokem, najdete v článku Vitamíny po 40: jak vybrat doplněk stravy a jak číst etiketu.

Jak to vypadá u A.G.E. Elements 40+

Receptura 40+ je stejná pro ženy i muže. Denní dávka 13 g obsahuje mimo jiné 19 µg vitamínu D (384 % RHP), 192 mg vápníku (24 % RHP), 77 µg biotinu (154 % RHP), 40 µg selenu (73 % RHP) a 12 mg zinku (115 % RHP). Železo receptura neobsahuje. Vitamin D3 pochází z lišejníku, celé složení je veganské.

Navíc je v dávce 231 mg hyaluronanu sodného a 770 mg extraktu z plodnice reishi. Reishi je houba s dlouhou tradicí ve východní Asii. U těchto látek 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. Produkt není vhodný pro osoby mladší 18 let, pro těhotné a kojící ženy.

Kompletní tabulku složení najdete u produktu A.G.E. Elements 40+. Máme ho skladem a odesíláme hned. Pro jiný věk jsou tu 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, Dietary Reference Values for nutrients (souhrnná zpráva 2017); EFSA, horní hranice příjmu pro vitamin B6 a vitamin D (2023).