

# Vitamíny pro seniory: jak vybrat doplněk stravy po šedesátce

Datum 16.10.2026  
Subjekt ADVERTES GROUP a.s.  
Region Česká republika  
Kategorie Spotřebný tovar

**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).