

# Příloha

## Prezentace k přednášce

<h3>Doplňky stravy</h3> <p>Informovanost studentů SŠ Bc. Zuzana Homolková</p>	<h3>Doplňky stravy</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Léčivo nebo potravinář?</li><li>▶ Jak se doplněk stravy dostává na trh?</li><li>▶ Jsou doplňky stravy bezpečné?</li><li>▶ Jaký vědecký výzkum stojí za doplňky stravy?</li><li>▶ Jak jsou doplňky stravy propagovány na trhu?</li></ul>
<h3>Češi a doplňky stravy</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Roste poptávka po doplňcích stravy</li><li>▶ Stále častěji nakupujeme DS na internetu</li><li>▶ Doplňky stravy a příbuzné produkty si koupilo 25 % Čechů s přístupem k internetu - 1. místo v rychloobrátkovém zboží, +50 % meziroční nárůst (2016)</li></ul>	<h3>Češi a doplňky stravy</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Nákup doplňků stravy často není konzultován s lékařem či lékárníkem</li><li>▶ Množství x kvalita informací na internetu</li><li>▶ Globalizace trhu - problematictější kontrola</li></ul>
<h3>Léčivo nebo potravinář?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ „potravinář, jejímž účelem je doplňovat běžnou stravu a která je koncentrovaným zdrojem vitamínů a minerálních látek nebo dalších látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem, obsažených v potravině samostatně nebo v kombinaci, určená k přímé spotřebě v malých odměřených množstvích“ - zákon č. 110/1997 Sb.</li></ul>	<h3>Jak se doplněk stravy dostává na trh?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Schvalovací proces</li><li>▶ Výrobce zasílá Ministerstvu zemědělství a SZÚ:<ul style="list-style-type: none"><li>▶ kopii obalu výrobku</li><li>▶ vzorek výrobku</li><li>▶ informace o schválení v jiné zemi EU</li></ul></li></ul>
<h3>Jak se doplněk stravy dostává na trh?</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ Schvalovací proces</li><li>▶ Výrobce zasílá Ministerstvu zemědělství a SZÚ:<ul style="list-style-type: none"><li>▶ kopii obalu výrobku</li><li>▶ vzorek výrobku</li><li>▶ informace o schválení v jiné zemi EU</li></ul></li><li>▶ <u>Neprokazuje se účinnost (x léčiva)</u></li></ul>	<h3>Obal doplňku stravy</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>▶ „označování, obchodní úprava a reklama nesmějí doplňkům stravy připisovat vlastnosti týkající se prevence, ošetřování nebo léčby lidských nemocí, ani na tyto vlastnosti poukazovat“ - směrnice č. 2002/46/ES</li></ul>

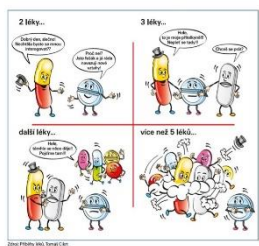
### Obal doplňku stravy

- ▶ a) názvy kategorií živin nebo látek charakterizujících výrobek nebo označení povahy těchto živin nebo látek
- ▶ b) doporučenou denní dávku výrobku
- ▶ c) varování před překročením uvedené doporučené denní dávky
- ▶ d) upozornění, že by doplňky stravy neměly být používány jako náhrada pestré stravy
- ▶ e) upozornění, že by výrobky měly být skladovány mimo dosah malých dětí

### Jsou doplňky stravy bezpečné?

- ▶ 50 % Čechů neužívá lék dle předpisu/rady lékaře, 34 % nečte vůbec příbalové letáky
- ▶ Doplňky stravy (zvláště rostlinné) hodnotí jako nejméně rizikové
- ▶ → riziko interakcí léčiv

### Interakce léčiv



### Jaký vědecký výzkum stojí za doplňky stravy?

- ▶ Výzkumy různé kvality, délky, stáří, rozsáhlosti...
- ▶ Různá tradice v užívání dané látky
- ▶ Potenciál objevu nových léčiv, např. s menšími vedlejšími účinky

### Jak vypadá kvalitní výzkum?

- ▶ Počet účastníků, délka výzkumu
  - ▶ Znáhodnění
  - ▶ Kontrola placebem
  - ▶ Dvojitě zaslepení

### Vybrané doplňky stravy

- ▶ Psychika
- ▶ Podpora imunity
- ▶ Formování postavy

### *Ginkgo biloba* - jinan dvojlaločný

- ▶ Paměť, prevence demence
- ▶ Rozporné výsledky, velké studie často negativní
- ▶ ! Ředění krve



### *Valeriana officinalis* - kozlík lékařský

- ▶ Nespavost, stres
- ▶ Většinou pozitivní výsledky
- ▶ ! + sedativa



### *Hypericum perforatum* - třezalka tečkovaná

- ▶ Deprese
- ▶ Zkoumána jako možné šetrnější antidepressivum
- ▶ ! Fotosenzibilizace, + antidepressiva



### *Echinacea purpurea* - třapatka nachová

- ▶ Chřipka, nachlazení, imunita
- ▶ Účinnost prokázána na úrovni buněk, u celých organismů zatím ne přesvědčivě
- ▶ ! + paracetamol



### Pleurotus ostreatus - hlíva ústříčná

- ▶ Imunita
- ▶ Výsledky spíše pozitivní, ale méně výzkumů
- ▶ ! + imunosupresiva



### Hippophae rhamnoides - rakytník řešetlákový

- ▶ Imunita
- ▶ Rozporné výsledky
- ▶ ! Nemoci trávicí soustavy



### Garcinia cambogia - garcinie kambodžská

- ▶ Hubnutí
- ▶ Sporné výsledky (efekt Show Dr. Oze)
- ▶ ! Možná hepatotoxicita



### Plantago ovata - jitrocel vejčitý

- ▶ Trávení, hubnutí
- ▶ Výsledky často pozitivní
- ▶ ! Příjem vody



### Tribulus terrestris - kotvičnick zemi

- ▶ Růst svalů, testosteron
- ▶ Výsledky spíše negativní
- ▶ ! Možná toxicita



### Jak jsou doplňky stravy propagovány na trhu?

- ▶ Téma zdraví oblíbené → click bait reklama
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=6fY09ZT61>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Ocy0L6Lw3H4>
- ▶ <https://www.stream.cz/adost/10014287-parazitni-ne-parazittech-hrozi-nam-smrt>



### Jak jsou doplňky stravy propagovány na trhu?

<https://youtu.be/oGfVv3fmyOw?h=365>

[https://youtu.be/1PK1sg2ZA\\_8?h=150](https://youtu.be/1PK1sg2ZA_8?h=150)



<http://www.getboost.cz/raklamni-kampane/>

### Více informací

- ▶ <http://www.olecich.cz/>
- ▶ <http://www.nebezpecneleky.cz/>
- ▶ <http://www.potravinynapranari.cz/>
- ▶ <https://videacesky.cz/video/skodlive-doplanky-stravy>

## Dotazník k přednášce

žena/muž, věk:

### Dotazník – doplňky stravy

*Dotazník je anonymní, snažte se jej prosím vyplnit podle pravdy. V otázce č. 3 je možné označit více možností, otázka č. 7 je volná, můžete se v ní po ukončení přednášky vyjádřit k tématu vlastními slovy.*

1. Myslíte si, že doplňky stravy jsou schvalovány stejně přísně jako léky?
  - Ano
  - Ne
2. Používáte nějaký doplněk stravy?
  - Ano
  - Ne
3. Při nákupu doplňku stravy (více možností):
  - Kupuji doplněk stravy podle informace výrobce
  - Hledám si informace o doplňku stravy na internetu
  - Radím se s rodinou/kamarády
  - Ptám se na sociálních sítích
  - Radím se s lékařem/lékárníkem
4. Sledujete nějakého youtubera?
  - Ano
  - Ne
5. Koupil/a jste si někdy výrobek po doporučení youtuberem?
  - Ano
  - Ne
6. Věříte, že youtubeři doporučují výrobky, protože jim sami věří?
  - Ano
  - Ne
7. *(Odpovězte po skončení přednášky)* Co Vás v této přednášce zaujalo nejvíce?  
Překvapila Vás nějaká informace? Máte nějaké nápady a připomínky k tématu?