

Nutraceutika a možnosti jejich využití v klinické praxi praktického lékaře

doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA^{1,2}, Ing. Hana Střítecká, Ph.D.^{3,4}

¹Obezitologická ambulance, ReFit Clinic, s. r. o, Olomouc

²Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, FN Ostrava a LF Ostravská univerzita

³Ústav preventivního lékařství, Lékařská fakulta UK v Hradci Králové

⁴CASRI – Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu, Praha

Nutraceutika jsou přírodní látky a doplňky stravy s potenciálem podporovat zdraví, prevenci nemocí a metabolickou rovnováhu. I když jejich používání roste, neexistuje jednotná definice a regulace je rozdělena mezi různé evropské právní předpisy, především s důrazem na bezpečnost. Je nezbytné, aby jejich doporučení v klinické praxi bylo založeno na důkazech (EBM), protože mohou interagovat s léky a ovlivňovat účinnost léčby. Příklady důkazů jejich účinnosti zahrnují vitamin D či doplňky s fytoosteroly nebo monakolinem využívané v terapii dyslipidemií. Je důležité vybírat jen ověřené produkty a konzultovat s lékařem, aby nedošlo k nežádoucím účinkům nebo nesprávnému užívání. Nutraceutika nemají nahrazovat konvenční léčbu, ale mohou doplňovat terapii, ovšem vždy s důrazem na individuální posouzení a bezpečnost.

Klíčová slova: nutraceutika, doplňky stravy, praktický lékař.

Nutraceuticals and their use in the clinical practice of the general practitioner

Nutraceuticals are natural substances and dietary supplements with potential health benefits, disease prevention, and metabolic balance optimization. While their use is increasing, there is no definition, and regulations across the EU focus primarily on safety. Their recommendation should be evidence-based, as they can interact with medications and affect treatment outcomes. Examples of proven efficacy include vitamin D and lipid-lowering supplements like phytosterols or red yeast rice extract containing monacolin K. It's essential to choose verified products and consult healthcare professionals to avoid adverse effects or improper use. Nutraceuticals should not replace conventional medicine but can serve as supplementary agents within a safe and informed framework.


Key words: nutraceuticals, dietary supplements, general practitioner.

Nutraceutika představují širokou kategorii doplňků stravy a přírodních látek s potenciálem podporovat zdraví, k prevenci onemocnění a optimalizaci metabolické rovnováhy. Přestože neustále roste zájem o jejich využití v klinické praxi, stále chybí jednoznačně stanovená definice tohoto pojmu. Dr. Stephen DeFelice v roce 1989 vytvořil termín „Nutraceutical“ z výrazů „Nutrition“ a „Pharmaceutical“, který se běžně používá v marketingu, ale nemá žádnou zákonnou oporu (1).


Podle Campbella et al. (1) jsou nutraceutika „potraviny nebo jejich složky s biologicky aktivními vlastnostmi, které přinášejí zdraví prospěšné účinky mimo základní výživu“. Tento široký rámec však může zahrnovat jak doplňky stravy, tak i funkční potraviny, což často vede k nejasnostem ohledně jejich legislativního zařazení a regulaci (2).


V rámci Evropské unie je regulace nutraceutik rozdělena mezi několik právních norem týkajících se potravin, potravin nového typu, funkčních potravin a nutraceutik a doplňků stravy,

Doplňek stravy



Nastartujte změnu životního stylu






ArmoLIPID PLUS je doplňek stravy. Doplňky stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy a zdravého životního stylu. ArmoLIPID PLUS není vhodný pro děti, mládež, těhotné a kojící ženy, osoby nad 70 let, dále pro osoby užívající hypolipidemika. Před užitím se doporučuje poradit se s lékařem.

ARM_25_11_CZ
Datum přípravy 6. 6. 2025

Distributor v ČR: MagnaPharm CZ, s.r.o.
Karla Engliše 3201/6, 150 00 Praha 5 - Smíchov
Tel.: +420 733 192 058, www.magnapharm.cz



Cit. zkr: Med. Praxi. 2025;22(3):225-226

Článek přijat redakcí: 26. 5. 2025

doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA
dalibor.pastucha@refitclinic.cz