



NA STOPĚ NADVÁZE

Internetový občasník 7. číslo /ČERVENEC 2026

PŘIPRAVIL PRO VÁS

MUDr. MILOŠ RÝC
LÉKAŘSKÝ SUPERVIZOR
PROGRAMU MEDIDIET®

MOHOU V REDUKCI TĚLESNÉ HMOTNOSTI POMOCI TZV. DOPLŇKY STRAVY?

Dnes se zamyslíme nad tím, čím mohou v procesu hubnutí přispět potravní doplňky a zda má smysl je vůbec používat a utrácet za ně peníze. Na úvod si ale řekněme jasně, že **žádné přírodní přípravky, po kterých by se zázračně hublo, jednoduše neexistují.**

Na straně druhé, jejich použití může zlepšit komfort během redukčního procesu a mohou pomoci zvládat některé nepříjemné stavy, provázející kalorickou restrikcí, respektive různými způsoby šdit organismus, aby tolik nejedl, nebo aby hůře zpracovával, to, co do sebe jídlem dostal.

Na úvod si ale připomeňme definici obezity:

„Obezita, neboli otylost, je patologický stav charakterizovaný nadměrným hromaděním energetických zásob v podobě tuku“, a to zásadní, co o ní prohlásil významný český internista prof. MUDr. Jiří Šonka, DrSc. : „Bez jídla obezita vzniknout nemůže“.



V ČEM MOHOU DOPLŇKY STRAVY POMOCI KONKRÉTNĚ, TEDY NA CO MOHOU MÍT VLIV?

Odvodnění (kde se využívá močopudný efekt rostlinných extraktů, což vede k úbytku kilogramové hodnoty, aniž by to jakkoliv řešilo podstatu obezity, tedy tukovou tkáň).

Spalování tuků (kde se nejčastěji používá kofein z guarany, zeleného čaje, atd, aniž by byl znám mechanismus účinku kofeinu na zvýšení metabolismu tukové tkáně).

Vychytávání tuků (chitosan z koryšů schopný na sebe vázat tuky ve střevě).

Inhibice vstřebávání cukrů (kyselina chlorogenová z extraktu smetanky či zelené kávy zpomaluje vychytávání glukózy ve střevě).

Zlepšení syndromu metabolické rezistence (dodávání chrómu s cílem zlepšit funkčnost inzulínu a tím optimalizovat glykemii).

Navození pocitu sytosti (vláknina inulin z čekanky, jehož fermentace vede k uvolňování střevních hormonů, jako jsou GLP-1 /glukagonu podobný peptid/ a PYY /peptid YY/, které zpomalují vyprazdňování žaludku, zvyšují a prodlužují pocit sytosti a mohou mírně snížit příjem potravy) a mohou v konečném efektru mírně snížit příjem potravy. Podobně působí též **glukomannan z konjaku**.

TAKŽE „ANO“ NEBO „NE“?

ANO, pokud si chceme zpříjemnit dietu a omezit to, co nás při jejím dodržování nejvíce ruší.

NE, pokud bychom si měli myslet, že používání doplňků stravy samo o sobě povede k redukci tělesné hmotnosti.

MUDr. Miloš Rýc

