

Diskuse:Potravní doplňky/Archiv

Podivný vztah lékařů k potravním doplňkům

Lékaři často odmítají uznat účinnost potravních doplňků.

Když se pacient dostane do nemocnice, např. v komatu. Nechají jej, bez potravních doplňků, protože je považují za zbytečné. Lékaři také neporadí, který potravní doplněk by vám pomohl. Jednak jim to poradenství pojišťovna nehradí, ani tomu nerozumějí. Příklad vitamínu, kterému se lékaři úprorně brání, a to i endokrinologové:

<http://www.dobrotaprozdravi.cz/vitamin-k2-zdroj-sily-nasich-babicek-mk7-mk4> (<http://www.dobrotaprozdravi.cz/vitamin-k2-zdroj-sily-nasich-babicek-mk7-mk4>)
champion (diskuse) 28.8.2014, 13:03

Dobrý den, lékaři mají k posuzování klinické účinnosti jiný nástroj než jen vlastní dojmy. Pokud tedy máte zdroje o potravních doplncích, které by podle evidence based medicine obstály, neváhejte doplnit článek. Pokud takové zdroje nemáte, nebyla by taková oprava vhodná..

Jaromír Šrámek (diskuse) 29.8.2014, 06:01

Nevidím v tom žádný rozpor. Potravní doplňky jsou látky volně se vyskytující, které nelze patentovat a tudíž se o nich nedělají vědecké studie, protože je nemá kdo zaplatit.

Je potřeba nespolehat na nějaké autority a testovat si účinek sám na sobě. V eShopech s potravními doplňky funguje systém recenzí a hodnocení. Zákazník má 2 možnosti: 1) buď se spolehne na existující hodnocení, nebo 2) vyzkouší přípravek na sobě. A sice doporučuji při zkoušení polykat po dobu 2-3 dní 2-3 násobnou dávku, než je výrobcem doporučená dávka. Tím odhalíte jak účinnost, tak vedlejší účinky potravního doplňku. Dám příklad: Jód z kelpu s deklarovaným obsahem 150 mcg jódu v tabletě. Doporučené dávkování 1 tbl denně. Požijete po dobu 2 dní 3 tablety denně a sledujete, co se bude dít: Mírné zvýšení aktivity, pocit tepla, není zima, večer špatné usínání, mělký spánek, časté probouzení, apod. Výsledek: prokázalo se, že výrobce nešidí na množství - přípravek funguje, dělá, co má. Kdybyste zkoušeli 1 tabletu denně, nejspíše by se vůbec nic nestalo, a tudíž byste se nedozvěděli ani zda a jak látka účinkuje, jaké má vedlejší, nepříjemné účinky zda je vůbec výrobcem dodáno deklarované množství látky a zda vám testovaný vitamín, stopový prvek chybí nebo jej máte dost. Takovéto testování je naprosto bezpečné, protože u potravních doplňků by ani čtyřnásobné zvýšení dávkování vás nemělo ohrozit na životě.

Takhle to je. A je třeba si zvyknout dělat věci nově, učit se a nelpět na starých dogmatech.
champion 29.8.2014, 11:05

Bohužel my své dogma máme a lpíme na něm i při tvorbě WikiSkript. Přeji hezký den.
Jaromír Šrámek (diskuse) 29.8.2014, 11:18

Děkuji vám za konstruktivní kritiku, Vymyslel jste mi přesvědčivý argument a pomohl mi dát dohromady článek <http://www.dobrotaprozdravi.cz/jak-testovat-potravni-doplanky-nazor-potravni-doplanky-zbytecne/> (<http://www.dobrotaprozdravi.cz/jak-testovat-potravni-doplanky-nazor-potravni-doplanky-zbytecne/>) . Těším se, že když se vám nelíbí mé tvrzení, že potravní doplňky jsou dostatečně otestované, že mi jej i vědecky vyvrátíte.
champion 29.8.2014, 20:27

V našem příkladě s jódem převažovaly nepříjemné účinky nad pozitivními. Z toho vyvozujeme, že jód nám nechybí. Kdyby převažoval příznivý efekt, znamenalo by to, že je přípravek pro nás vhodný. U přípravků proti stárnutí stačí, že se nevyskytovaly nežádoucí účinky, pak je dobrý, tiše zpomaluje stárnutí.

Stejně (polykáním 2-3 násobné dávky) si můžeme porovnat přípravky od různých výrobců, které i když mají obsahovat stejné množství, mohou působit poněkud jinak a s některým budeme více spokojeni.

No a konečně je takové testování na sobě i levnější, rychlejší a přesnější než návštěva lékaře, laboratoře a zjišťování krevních hodnot. Lékaři k krevním testům slepě věří, ale pravda je taková, že odchylka od skutečné hodnoty bývá +/- 60% a falešně pozitivní, či negativní výsledky jsou častější než správné výsledky.

champion 29.8.2014, 11:49

Chtěl bych Vás upozornit, že **wikiskripta nejsou diskuzní fórum** ani prostor pro sebe prezentaci či reklamu (z čehož vás podezřívám, jelikož jste 28. 8. 2014, 15:10 změnil svůj podpis z původního [dobrotaprozdravi.cz](http://www.dobrotaprozdravi.cz) a od té doby napadáte lékaře, jejich postupy a vámi deklarované názory na potravinové doplňky). Diskuze o článku neslouží k diskutování na téma obecně, ale opravdu k

diskutování o obsahu onoho článku, aby mohl být vylepšen. Pokud si chcete popovídat nebo postěžovat, využijte k tomu určené webové stránky a fóra.



Zef d|P 29.8.2014, 15:41

Já to vůbec nechápu. Tu je Diskuse:Potravní doplňky, ale přitom tu diskutuji jen já a tu diskusi není možno najít na stránkách. Uznávám, že navázat se do lékařů nebylo právě šťastné. Vaše připomínky mi velmi pomohly vylepšit článek.
champion 29.8.2014, 20:38

Zdravím všechny,

jak píší kolegové, WikiSkripta jsou internetové úložiště medicínských výukových textů a **nenabízí** prostor k řešení podobných komplexních otázek. Diskusní stránky k jednotlivým článkům slouží, jak již bylo zde zmíněno, k řešení **technických záležitostí** s daným článkem (tedy např. "*v textu je překlep*", "*rozsah článku je příliš krátký, nestačí ke zkoušce*" či třeba "*máte tam chybu, špenát rozhodně nemá tolik železa, kolik bylo dříve deklarováno*"). Nejsme tedy diskusní fórum, kromě členů redakce tu s Vámi nikdo nejspíš diskutovat nebude. Diskusní stránku mají všechny naše články, takže zde najdete i **Diskuse:Lebka**, **Diskuse:Fetální cirkulace** či **Diskuse:Náhlé příhody bříšní**, ale diskusí jsou míněny právě technické otázky k samotným článkům. Tolik na vysvětlení, téma považuji za vyčerpané a **zamykám** jej.

S přáním hezkého dne



MUDr. Antonín Šípek -- redakce WikiSkript 1.9.2014, 07:05

Refresh page

New thread

New comment

New comment

Send

Cancel