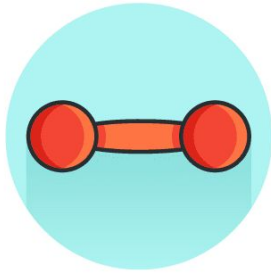
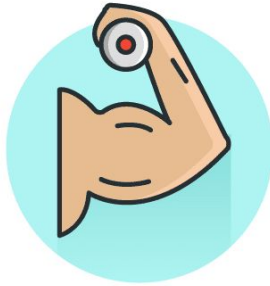


Doplňky



fitnessrevolucia.sk

Upozornenie

Toto je len popis najbežnejšie používaných doplnkov, ktoré vo svete mnoho zbytočných doplnkov, majú nejaký význam a môžu byť pre človeka užitočné. Akékoľvek užívanie treba zhodnotiť individuálne.

V nasledujúcej guide (alebo návode) ti popíšem doplnky, ktoré majú nejaký význam a zhrnieme si aj tie ktoré nemajú význam. Niektoré doplnky preukázateľne zvyšujú výkon, niektoré môžu byť len zdraviu prospešné poprípade ti pomôžu zregenerovať. Veľmi všeobecne povedané doplnky nepotrebuje takmer nikto a ako sa píše v každom letáku nie sú náhrada pestrej stravy. Tak isto ja nie som doktor, nutričný terapeut ani nič podobné, preto všetky informácie ber ako informácie a moje všeobecné odporúčania čo si kupujem a čo užívam.

Akékoľvek doplnky, vitamíny a minerály sa rozhodneš užívať, treba zvážiť konzultáciu s doktorom, poprípade odmerať aktuálne hladiny vitamínov/minerálov a podľa toho následne určovať dávkovanie.



Kreatín

Je jeden z najpreskúmanejších doplnkov aké poznáme. Zároveň jeden z mála legálnych ktorý preukázateľne zvyšuje výkon a silu. Kreatín dokáže

zvyšovať aj mentálny výkon, takže niektorí ľudia môžu pociťovať aj zlepšenie kognitívnych funkcií.

Možné nežiadúce účinky môže spôsobovať, keď niješ dostatok vody, a to vo forme hnačiek a bolesti žalúdka, preto je potrebné prijímať dostatok vody počas užívania kreatínu. Kreatín zadrží v tebe viac vody, ale iba vo svaloch.

Kreatín ti umožní podávať lepšie silové výkony, čo sa nám premietne do lepšieho naberania svalov. Bežné užívanie má dve schémy:

Nasyčovacia fáza, počas ktorej berieš 4-5x denne cca 5gramov kreatínu (cca čajová lyžička) a po týždni sa prechádza na 1x denne 5gramov

Užívanie bez nasycovacej fázy, 5g denne, k úplnému nasýteniu príde asi za 2-3 týždne

Je prakticky jedno ktorá forma je zvolená, po 2-3týždňoch sa dosiahne rovnaký efekt. Tak isto po vysadení, trvá nejaký čas, kým množstvo kreatínu klesne.

Kreatín sa predáva vo veľa formách s rôznymi názvami. Niektoré sa snažia vyzeráť, že majú nejaký lepší účinok, no žiadne štúdie ani testy nepreukázali že by to tak bolo. Stačí teda klasický kreatín monohydrát, poprípade značka Creapure, čo je filtrovaný kreatín, je lepšie rozpustný a jeho čistota je vyššia.

Dávkovanie: 5g/deň



Kofeín

Okrem toho, že kofeín je stimulant, je to jeden z mála naozaj účinných legálnych spaľovačov. Kofeín nie je iba v káve ale aj v zelenom čaji a samozrejme aj v tabletkovej forme.

- 1 šálka kávy = 60mg
- 1 pohár zeleného čaju = 50mg
- 1 kapsula = 100-200mg

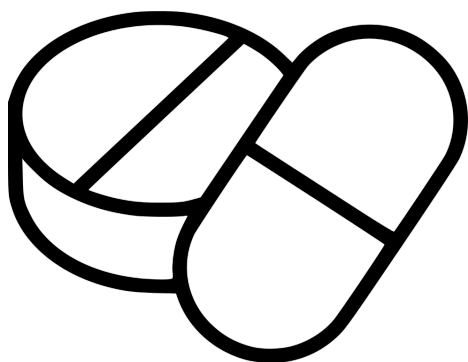
Z hľadiska spaľovania tuku sa užívajú väčšinou dávky okolo 200mg. Odporúča sa začať na 100mg. Vo výskumoch sa používa 4-6mg/kg váhy, ale pre jednoduchosť si to môžeš spočítať aj tu

<https://www.caffeineinformer.com/caffeine-safe-limits>

Celkovo možno očakávať efekt cca do 100-150 spálených kalórií / deň.

Kofeín môže fungovať aj na znižovanie apetítu. Taktiež zlepšuje náladu.

Dávkovanie: 4-6mg/kg



Magnézium

Magnézium je možné mať úplne pokryté v rámci normálnej stravy, ale veľa ľudí má jeho deficit. Jedna z vecí čo môže byť mäťúca je, že magnézium sa predáva vo veľa formách.

Napríklad:

- Magnézium oxid
- Magnézium chlorid
- Magnézium malát
- Magnézium sulfát

- Magnézium L-threonát

Majú rôznu vstrebateľnosť. Magnézium je vždy rovnaké, avšak musí byť vždy na nejakom nosiči. Veľkosť molekuly na ktorú je naviazaný potom určuje aj množstvo ktoré musíme zjesť aby sme dostali vhodnú dávku magnézia.

Príklad veľmi malej molekuly je naviazanie na kyslík Magnézium oxid. Naopak magnézium naviazané na aminokyslinu glycín je objemovo väčší.

Vo všeobecnosti má magnézium vcelku zlú vstrebateľnosť len okolo 45%. Telo si vstrebateľnosť reguluje aj samo, čím vyššia potreba magnézia je, tým sa vstrebateľnosť zlepšuje. Ak množstvo magnézia presiahne 550mg / deň vstrebateľnosť sa znižuje na 30%. Naopak ak je magnézia nedostatok vstrebateľnosť sa zvyšuje nad 60%. Absorbciu môže zlepšiť vitamín D, bielkoviny a niektoré sacharidy. Znížiť ju možo fosfor a tiež kalcium. Bežná denná odporúčaná dávka magnézia sa pohybuje medzi 200-400mg.

Najpoužívanejšie formy

Magnezium citrát

Najbežnejšia forma magnézia je magnéziu citrát. Citrát je veľká molekula, takže aj množstvo na váhu je nižšie ako pri iných formách. Má laxatívne účinky.

Magnezium oxid

Oxid je najhoršia forma čo sa týka vstrebateľnosti ale vzhľadom k váhe má najväčší obsah. Takže napriek relatívnej nižšej vstrebateľnosti to môže byť stále dostatočná dávka ktorú potrebuješ. Je laxatívny vo vysokých dávkach.

Magnezium glycinát a chelát

V tejto forme je naviazané magnéziu na aminokyselinu glycín. Glycín je veľká molekula čiže na váhu je tam menej magnézia. Najčastejšie sa používajú tieto formy na zlepšenie mentálnej pohody a relax, keďže glycín je neurotransmitter ktorý má relaxačné účinky. Tiež narozdiel od vyššie spomenutých foriem nemá laxatívne účinky.

Dávkovanie: 200-400mg/deň



Omega 3

Tri hlavne omega 3 mastné kyseliny sú:

- Kyselina alfa-linovenová (ALA)
- Kyselina dokozahexaénová (DHA)
- Kyselina ikozapentaénová (EPA)

Avšak DHA a EPA nájdeme iba v živočíšnych zdrojoch - ryby. A ALA napriek že telo ju konvertuje na DHA a EPA je to veľmi neefektívne iba na úrovni 5-15%. Čo nebývajú dostatočne dávky. Preto vo všeobecnosť pre dostatok DHA a EPA je potrebné buď príjmať ryby olej, alebo jesť pravidelne ryby. Ľudí často zmätie, že pri niektorých olejoch napríklad ľanový olej je uvedené vysoké množstvo omega3 mastných kyselín. To je technicky pravda, ale myslí sa tým práve ALA. Takže takýto

zdroj z rastlinných zdrojov sa nedá považovať za adekvátnu suplementáciu s omega3.

Rybí olej v zásade môžeme deliť na:

Za studena lisovaný

Tepelné upravený

Či už klasický alebo "za studená lisovaný" rybí olej musí byť podrobený istej forme čistenia a zahrievania.

Na trhu ďalej máme takzvanú ethyl esterovú formu a triglyceridovú. Na internete je kopec článkov/propagačných materiálov ohľadom týchto dvoch foriem. V praxi podľa štúdií je vstrebateľnosť oboch foriem veľmi podobná.

Celkovo je rybí olej trošku kontroverzný, ak by som mal pokračovať ďalej je tu ešte problém s istou zoxidovanosťou olejov a pochybnosti či škodia alebo neškodia zdraviu

oleje ktoré sú zoxidované. Jedna štúdia ukázala, že až 40% olejov dostupných na trhu bolo zoxidovaných. Takže ťažko

odporučiť alebo neodporučiť suplementáciu, no nateraz sa javí, že to môže byť vhodné.

Tekutá forma je výhodnejšia ako kapsulová, no nemusí byť úplne príjemná pre každého, pre možnú pachuť. Na druhú stranu existujú aj ochutené alternatívy, ktoré sú vcelku chutné.

Všeobecne odporúčania na dávkovanie EPA a DHA sú rôzne od 250 mg až po 1800 mg / deň.

Vyhol by som sa oleju z tresčej pečene, nakoľko tá obsahuje vitamín A, ktorý vo vyšších dávkach je toxický.

Tiež upozorňujem že čo sa týka morských rýb je koncentrácia ortuti v rôznych rybách rôzna, je fajn vedieť aspoň orientačne v ktorých rybách je najväčšia pre prípad pravidelnej konzumácie, tu je tabuľka ktorá poskytuje aspoň aký-taký prehľad.

<https://www.fda.gov/food/metals-and-your-food/mercury-levels-commercial-fish-and-shellfish-1990-2012>

Môj obľúbený rybí olej s príchuťou je tento:

<https://www.nutraceutica.sk/sk/produkty/omega-3-rybi-olej-natural/rybi-olej-omega-3-hp-natural-orange/>

Dávkovanie: od 250mg DHA+EPA/deň



Vitamín D

Vitamín D je jedným z 24 esenciálnych mikronutrientov pre ľudské telo.

Nebudem tak ako pri iných doplnkoch popisovať možné pozitívne účinky na zdravie, ale čisto iba technicky, ako sa

zorientovať pri jeho suplementácii.

Vitamín D dokážeme získať buď zo slnka, alebo v niektorých produktoch, ako sú vajcia, ryby a mlieko ak je tam pridaný.

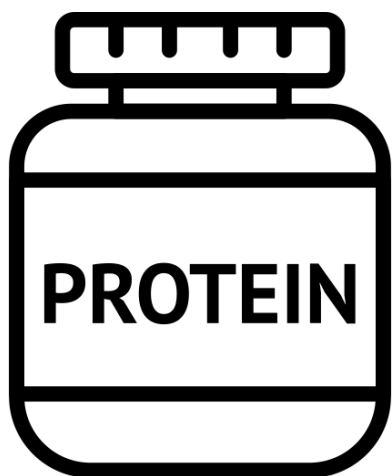
Väčšina ľudí nemá deficit vitamínu D, ale skôr nemajú jeho optimálne hladiny.

Denná odporúčaná dávka je oficiálne 400-800IU (international unit). Sú isté pochybnosti či je to dostatok a tak sa väčšinou

odporúča niečo medzi 1000-4000IU. Avšak na naozaj efektívne a presne dávkovanie by bolo treba zmerať hladinu vitamínu D priamo v krvi.

Vo všeobecnosti sa predpokladá že v zimných mesiacoch v krajinách kde nie je celoročne teplo je nedostatok vitamínu D v populácii a tak sa jeho suplementácia odporúča hlavne s príchodom zimných mesiacov. Na trhu nájdeme dva základné typy vitamín D2 a D3. Odporúčam užívať iba D3 nakoľko D3 je pre naše telo vstrebateľnejší.

Dávkovanie: 1000 - 2000IU/deň



Whey proteín

Vo väčšine prípadov platí, že čím krajší obrázok na krabici a komplikovanejší názov, tým predraženejší proteín. Tiež ťa chcem

upozorniť že v 99% prípadoch whey proteín absolútne netreba, nakoľko dostatok bielkovín by malo byť pokrytých v normálnej strave bez potreby akýkoľvek proteín kupovať. Tak isto existuje u ľudí mýtus, že je to podmienka pred cvičením a po cvičení, čo nie je pravda, stačí klasické jedlo.

Pri kúpe je najdôležitejšie aby whey proteín neobsahoval nič iné. Takže žiadny kreatín, žiadne dodatočne pridané aminokyseliny na zriedenie drahého proteínu takže, čokoľvek je uvádzané ako + pridané, alebo obsahuje navyše... býva len nástroj na oklamanie zákazníka. V čase keď toto píšem by cena na 1kg proteínu nemala byť vyššia ako 12-13 euro. Čokoľvek drahšie je zbytočné. Ideálna koncentrácia na 100g by mala byť 75-80%. Nižšia koncentrácia proteínu znamená, že sú znovu do zmesi primiešavané veci ktoré tam nechceme a keď tak si ich kúpime samostatne.

Dávkovanie do 30g dáva zmysel, vyššie dávkovanie znamená, že sa veľká časť z rýchlo stráviteľného proteínu zmení na glukózu. Nakoľko koncentrácia aminokyselín v krvi sa nám po konzumácii whey proteínu rapídne zvýši a to čo nedokážeme okamžite použiť sa mení na glukózu. Takže dávať si zbytočne veľké dávky je kontraproduktívne.

Môj obľúbený proteín aj keď ho užívam iba málokedy je:

<https://www.namaximum.sk/kategoria/proteiny/wpc-80-srvatkovy-protein/>

Ako môžeš vidieť nedávam ti affiliate linky, nič z toho nemám, takže ti píšem úprimne čo robím, kupujem a čo si myslím že má najlepší pomer cena/výkon.

Dávkovanie: podľa potreby cca 30g/dávka