



DALŠÍ DOPLŇKY STRAVY 02. 03. 2021

Populární doplňky stravy: Jak může pomoci lecitin srovnat hladinu cholesterolu?

Zvýšená hladina cholesterolu se dnes už řadí mezi civilizační onemocnění. Většinou ji má na svědomí nesprávný životní styl. Sedavé zaměstnání, nevhodná strava, málo pohybu a stres jsou hlavními viníky. Při úpravě hladiny cholesterolu nám mohou pomoci i doplňky stravy. A právě lecitin je jedním z těch nejlepších.

Lecitin nebo také fosfatidylcholin je vlastně druh tuku - lipidu, který se **přírodně nachází v mnoha potravinách a pro lidské zdraví je nezbytný**. Veškeré lipidy (fosfolipidy) jsou složeny z mastné kyseliny, glycerolu, kyseliny fosforečné a cholinu. Právě tyto látky jsou složkou vnější buněčné membrány nejen živočichů, ale i rostlin. Právě **lecitin je průvodní látkou tuků i mastných kyselin**.

Doplňky stravy: Lecitin podrobně

Lecitin je typ tuku, který pomáhá udržovat integritu buněk a **je nezbytný pro normální fungování nervů, mozku, jater a dalších životně důležitých orgánů**. Lecitin se hojně nachází především ve vaječných žloutcích a v buňkách semen rostlin. Vzhledem k tomu, že funguje jako emulgátor (umí smíchat vodu a tuk), je **důležitou přírodní složkou pro potraviny i krmivo**. Někteří výrobci jej však přidávají do potravin za účelem zlepšení chuti. Najdete jej pod označením E322. Využívá se i v kosmetickém odvětví, jelikož zvlhčuje pokožku. A pochopitelně patří mezi oblíbené doplňky stravy. Zejména tedy u lidí, kteří potřebují srovnat hladinu cholesterolu. **Nejčastěji se využívá sójový lecitin, slunečnicový lecitin nebo vaječný lecitin**. Lecitin je však přítomen i v pšeničných klíčcích, zelené zelenině, arašídech nebo v červeném mase.

Doplňky stravy: Lecitin a jeho výhody pro zdraví

Hlavní složkou lecitinu je cholin, který se v těle přeměňuje na acetylcholin. A dále pak inositol. Cholin pak tělo využívá k přepravě tuků, regulaci metabolismu, potřebuje ji pro buňky i pro usnadnění nervových přenosů. **Většina cholinu se získává z potravin, které jíme**. Lecitin patří mezi doplňky stravy, které nám mohou pomoci k lepšímu spánku, mírní stres a úzkost, **snižuje hladinu "špatného" cholesterolu**, eliminuje zánět, zlepšuje funkci jater, pomáhá zvýšit sportovní výkon a rovněž **může pomoci zabránit nástupu demence**.

Doplňky stravy: Lecitin jako pomocník na vysoký cholesterol

Mezi nejznámější přínos lecitinu patří právě **schopnost snižovat hladinu cholesterolu**. Ale to není všechno. Lecitin může nejen snížit hladinu LDL (špatného) cholesterolu, ale rovněž může navýšit hladinu HDL (dobrého) cholesterolu. [Studie z roku 2010 uvádí](#), že sójový lecitin, podávaný jako doplněk stravy s množstvím 500 mg/ den, snížil po dvou měsících hladinu celkového cholesterolu o 42 % a hladinu LDL cholesterolu o 56,15 %. To naznačuje, že by lecitin mohl být účinnou **doplňkovou léčbou hypercholesterolemie** (vysoké hladiny cholesterolu). Ovšem pozor, všeho moc škodí. Lecitin ve vysokých dávkách může vést k zvýšení rizika kardiovaskulárních onemocnění a vést k rozvoji aterosklerózy. Právě **proto je rozhodně třeba dalšího výzkumu**.

Doplňky stravy: Další benefity lecitinu

V běžných dávkách však lecitin naopak **může srdci a kardiovaskulárnímu systému prospívat**. Může se podílet i na snižování vysokého krevního tlaku. Někteří laktiční poradci doporučují kojícím ženám lecitin jako prevenci při obtížích u opakovaných ucpaných mléčných kanálků. Lecitin údajně může snižovat viskozitu mateřského mléka, čímž se sníží pravděpodobnost ucpávání mléčných kanálků v prsu. [Lecitin byl také testován u lidí s ulcerózní kolitidou](#) za účelem zlepšení jejich trávení. Skutečně se prokázalo, že **emulgační vlastnosti lecitinu přispívají k reakci**, která zlepšuje hlen ve střevě, usnadňuje trávicí proces a chrání jemnou výstelku ve střevech. Stejně tak může lecitin pomáhat u syndromu dráždivého tračníku. Díky svým vlastnostem může lecitin pomáhat také s pamětí, je prevencí Alzheimerovy choroby, zvlhčuje a zklidňuje pokožku.



Doplňky stravy: Lecitin a doporučená denní dávka

Maximální doporučená denní dávka je 5 gramů (5000 mg) denně. Na to, aby se **účinky lecitinu vůbec začaly projevovat**, je třeba užívat minimálně 2-3 g denně. Pokud si však s užíváním nebude jistí, rozhodně se [poradte se svým ošetřujícím lékařem](#) nebo farmaceutem.

Doplňky stravy: Lecitin a možné nežádoucí účinky

Přesto, že je **lecitin zařazen mezi bezpečné doplňky stravy**, značně opatrní musí být lidé, kteří jsou alergičtí na sóju. Většina doplňků stravy obsahuje právě sójový lecitin. Mezi nežádoucí účinky při užívání lecitinu patří například snížená chuť k jídlu, průjem, nevolnost, zvýšené slinění, bolesti břicha nebo nadýmání. **Lecitin není vhodným doplňkem pro děti**, jelikož chybí dostatečné výzkumy ohledně jeho bezpečnosti u nejmenších.