



DOPLŇKY STRAVY 07. 02. 2021

## Populární doplňky stravy: Glutathion je považován za praotce všech antioxidantů. Posílí imunitní systém a očistí tělo

**Glutathion patří mezi doplňky stravy, o kterých často ani sami lékaři příliš neví. Není totiž zatím ještě tolik populární, jako někteří jeho příbuzní. Přitom jde o látku, která je pro náš život nezbytně důležitá. Naše tělo si ji sice umí vyrábět i samo, ale my jej - životním stylem - nevědomky likvidujeme.**

Glutathion účinně tlumí vznik volných radikálů. Ne náhodou bývá v odborné literatuře **označován jako "master antioxidant"**. Glutathion je tripeptid a se skládá převážně ze tří aminokyselin - glutaminu, glycinu a cysteinu. Produkují jej naše vlastní buňky, my ale jejich práci degradujeme. Jelikož nevhodná strava, toxicita prostředí či stres mohou snižovat jeho hladinu v těle. Ta ostatně **klesá přirozeně i s postupujícím věkem**. Právě proto jsou vhodné doplňky stravy s touto látkou.

## Doplňky stravy: Co všechno glutathion umí?

Vědci tento antioxidant stále rozsáhle studují, přesto se stále všeobecně neví, **jak správně přistupovat k nedostatku glutathionu v těle**. Glutathion je vlastně jednoduchá molekula, která obsahuje chemické skupiny síry. Ty jsou schopny zachytit všechno špatné v našem těle, jako jsou toxické látky, těžké kovy, volné radikály... A tyto **nežádoucí látky pak z těla odvádějí**. Toxiny se na něj doslova "nalepí" a následně jsou odvedeny do žluče, do stolice a vyloučeny z těla ven. Právě proto může být glutathion klíčovým prvkem pro boj s mnohými chronickým onemocněními.

## Doplňky stravy: Pro koho je glutathion vhodný?

Doplňky stravy s glutathionem mohou být **značně prospěšné pro pacienty s aterosklerózou**. Právě v procesu jejího vzniku hraje glutathion důležitou roli jako ochranný faktor před peroxidací lipidů. Stejně tak může glutathion prospívat lidem, kteří mají chronické záněty v těle. Významný je i pro pacienty s komplikací diabetu. Přínosný může být glutathion také **u pacientů s CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)** nebo s cystickou fibrózou. Dokonce může být značně prospěšný také u onkologických pacientů. Přínosný může být jako podpora léčby, ale i preventivně. Glutathion totiž **brání poškození DNA zdravých buněk** a jejich malignímu zvrhnutí. A existují také studie, které ukazují, že glutathion může mít prospěšný vliv u Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby. Mohl by vést ke snížení nebo oddálení degenerativních změn. Glutathion také může být **zajímavým doplňkem léčby u autoimunitních onemocnění**, jako je lupénka, revmatoidní artritida, celiakie apod.

## Doplňky stravy: Glutathion v potravinách

Chcete-li dopřát tělu glutathion z potravin, pak sáhněte **zejména po potravinách bohatých na síru**. Patří sem zejména česnek, cibule či košťálová zelenina (brokolice, květák, řeřicha, hlávkové zelí...). Dále pak glutathion hojně obsahují například avokádo, broskve, vodní meloun, kurkuma, rajčata nebo červené papriky. Dobrým zdrojem je i **chřest, pivovarské kvasnice a luštěniny**. Glutathion však obsahuje i syrovátkový protein, syrové maso a nepasterizované mléko či nepasterizované mléčné výrobky.

## Glutathion a jeho suplementace doplňky stravy

Glutathion je látkou, kterou **není problém sehnat v tobolkách jako doplněk stravy**. Ovšem perorální užívání glutathionu nemusí být až tolik účinné. Je totiž omezené. Glutathion tedy může být podáván nejčastěji také **intravenózně** (do žíly), **intramuskulárně** (do svalu). Podávání glutathionu by však měl zvážit lékař zvláště důkladně v případě souběžného podávání léků, které **zatěžují detoxikační kapacitu jaterní buňky** nebo zasahují do metabolických regulací. Patří sem například antibiotika, kortikosteroidy, hormony štítné žlázy, pohlavní hormony, antibiotika, léky na cholesterol, imunosupresivní látky, psychofarmaka, antirevmatika atd. V případě, že takové léky užíváte, **poradte se o suplementaci glutathionu se svým ošetřujícím lékařem**.

## Doplňky stravy: Glutathion a doporučená denní dávka

Perorálně, tedy ústy, se **doporučuje denně přijmout 50-1000 mg glutathionu**. Problém je však vstřebávání ze zažívacího ústrojí, biologická dostupnost tak není příliš vysoká. V lékařství se podává glutathion injekčně do žíly nebo do svalu. **Primárně se zde využívá pro snížení toxicity při protinádorové léčbě cispatinou** (chemoterapeutický lék). Glutathion se jako doplněk stravy nebo spíše lék, podává i v aerosolové formě při léčbě plicních onemocnění.

## Glutathion potřebuje i další doplňky stravy

Aby glutathion fungoval nejlépe jak umí, je dobré dopřát mu další doplňky stravy. Není však třeba hned užívat tobolky, ale zařadit do jídelníčku potraviny, které tyto látky obsahují. Zejména se jedná o [selen. Jde o důležitý minerál](#), který tělu pomáhá glutathion recyklovat a také jej vyrábět ve větším množství. Potřeba jsou i antioxidanty, jako je [vitamin C a vitamin E](#). Společně napomáhají recyklaci glutathionu.



Z bylin pak může pomoci ostropestřec mariánský. Ten je **známý svým pozitivním působením na játra**. Vděčí za to látce silymarin (lze sehnat mezi doplňky stravy). Ostropestřec rovněž napomáhá zvyšovat hladinu glutathionu. Z dalších přírodních prostředků jsou pak zajímavé například **arónie, třapatka nachová (echinacea), heřmánek, hlíva, graviola nebo chlorella**. Funkci glutathionu podporuje i rybí tuk.

## Doplňky stravy: Hladinu glutathionu může zvýšit i pravidelné cvičení

**Pravidelná pohybová aktivita je velmi prospěšná.** Což ostatně není nic nového pod sluncem. Pokud se však bavíme o glutathionu, můžeme cvičení zařadit mezi “doplňky stravy”. Ideální je docílit **dvacet až třicet minut intenzivního cvičení za den**. Může to být jen rychlejší chůze, běh nebo cvičení, které vás zkrátka baví. K rychlému pohybu je vhodné i posilování. Nejlepší variantou je **druh pohybu a aktivity střídat**.

## Doplňky stravy: Glutathion a jeho nedostatek v organismu

Nízký obsah glutathionu v těle je spojen **především s rychlým stárnutím**. Může mít vliv na vznik diabetu, nemocí plic, hyperpigmentace, makulární degenerace, nemocí zažívacího ústrojí, křečových stavů a **dokonce i neurodegenerativních onemocnění**. Negativně na hladinu glutathionu působí také kouření (aktivní i pasivní), špatná životospráva, dlouhodobá fyzická zátěž a znečištěné prostředí. Vliv má i **silné zatížení toxiny, volné radikály a nadměrný stres**.