



DOPLŇKY STRAVY 03. 03. 2021

Populární doplňky stravy: Quercetin jako silný antioxidant? Nebo jen reklamní trik?

Quercetin je rostlinný pigment, který se přirozeně vyskytuje v řadě potravin, včetně jablek, cibule, bobulí nebo čaje či některých bylin. Quercetin patří do rodiny flavonoidů. Mezi doplňky stravy se drží v horních žebříčcích prodejnosti, což jednoznačně hovoří o jeho oblíbenosti.

Quercetin je antioxidant a neutralizuje volné radikály. Tedy chemické **vedlejší produkty, které poškozují buněčné membrány a poškozují DNA**. Krom toho má ale quercetin i další vlastnosti, díky kterým je oblíbeným. Patří mezi přírodní antihistaminika a je silně protizánětlivý.

Doplňky stravy: Quercetin pod lupou odborníků

Quercetin je látkou, která je neustále zkoumána. **Některé zdravotní benefity, které se quercetinu připisují nebyly prokázány** nebo jsou naopak neustále v procesu zkoumání. Nejčastěji

se hovoří o pozitivním účinku při alergiích, kardiovaskulárních obtížích, zánětech nebo při nachlazení. Většina z toho nebyla bohužel **doposud dostatečně prokázána**. Přesto se pojďme na některé obtíže podívat blíže. Jak by měl quercetin, teoreticky, pomáhat:

Alergie

Předpokládá se, že quercetin brání uvolňování histaminu. Tedy **zánětlivé chemické látky**, které má na vzniku alergických reakcí podíl (kýchání nebo svědění). Ačkoliv laboratorní experimenty naznačují, že by quercetin mohl v těchto případech pomáhat, studie na lidech ještě nebyly řádně provedeny. **Většina byla prováděna zatím jen in vitro nebo na zvířatech.**

Vysoký krevní tlak

Některé studie již prokázaly, že **quercetin může významně snižovat jak systolický, tak i diastolický krevní tlak**. A to zejména u diabetiků, na kterých byla studie provedena. Lidé dostávali nejméně **500 mg quercetinu denně**. Stále však není jasné, jak quercetin dávkovat a jak dlouho jej užívat, aby účinky byly skutečně dlouhodobé.

Sportovní výkon

Říká se, že quercetin dokáže významně zvýšit sportovní výkon. Avšak ze studií, které dosud byly provedeny vyplývá, že **quercetin není o nic lepší než placebo**. Pokud jste tedy o zvýšení atletického výkonu. Ukázalo se však, že **quercetin by mohl zlepšit bazální metabolismus**, mohl by mít vliv na celkový energetický výdej a mohl mít vliv i na lepší tělesnou hmotnost a **hospodaření s vodou v těle**.

Rakovina

Vzhledem k tomu, že má **quercetin antioxidační vlastnosti**, předpokládají se i jeho pozitivní vlastnosti proti rakovině. Ve studiích ve zkumavkách a na zvířatech bylo zjištěno, že quercetin potlačuje buněčný růst a **indikuje buněčnou smrt v buňkách rakoviny prostaty**. Další studie, prováděné stejným způsobem, zjistily, že quercetin může mít podobné účinky na buňky rakoviny jater, plic, prsu, močového měchýře, krve, tlustého střeva, vaječníků, lymfatických uzlin a nadledvin. Ačkoli jsou však současné výsledky studií jakkoliv slibné, **je třeba provést studie u lidí**, než bude možné quercetin doporučit jako podpůrnou či alternativní léčbu rakoviny.

Elixír mládí

Quercetin může údajně fungovat **v boji proti stárnutí**. In vitro studie a výzkumy na zvířatech naznačují, že **quercetin může pomoci omladit nebo eliminovat stárnutí buňky** a celkově tak snížit proces stárnutí. I v této oblasti však zcela chybí studie na lidech.

Doplňky stravy: Quercetin a jeho přirozené zdroje

Quercetin se přirozeně vyskytuje **v mnoha rostlinných potravinách**. Především pak ve slupce. Mezi dobré zdroje patří například žluté a zelené papriky, cibule, šalotka, kapary, vařený chřest, třešně a veškeré bobulovité ovoce, rajčata, červená jablka, červené hrozny, kapusta, brokolice, pohanka a dokonce i zelený či černý čaj. Z bylinek jej **hojně obsahuje například ginkgo biloba nebo třezalka tečkovaná**.



Množství quercetinu však záleží také na tom, **jak a ve kterých podmínkách byla potravina pěstovaná**. Mnohem lepším zdrojem jsou v každém případě potraviny z ekologického zemědělství.

Doplňky stravy: Quercetin a nežádoucí účinky

Všeobecně je quercetin dobře snášen. **Pokud je tedy užíván v optimálních dávkách**. Během prvních dnů užívání nebo při větších dávkách se může objevit brnění rukou i nohou, podrážděný žaludek nebo bolesti hlavy. Velmi vysoké dávky, tedy **vyšší než 1 g denně, mohou způsobit poškození ledvin**. Maximální povolená bezpečná dávka je 500 g dvakrát denně. Maximálně po dobu 12 týdnů. Quercetin není vhodný pro jedince, kteří mají problémy s ledvinami. Quercetin může tyto problémy zhoršovat. **Stejně tak by jej neměly užívat těhotné a kojící ženy**. Dosud není dostatek spolehlivých informací, které by v tomto období prokázaly jeho bezpečnost. Dále je pak zapovězeno užívat quercetin **v době užívání některých antibiotik, cyklosporinu a některých dalších léků**. Užívání quercetinu proto v každém případě **vždy konzultujte se svým ošetřujícím lékařem, který má přehled o vašem zdravotním stavu** a ví, které léky či další doplňky stravy užíváte.