

Nutrivigilance – zdravotní „obtíže“ po konzumaci doplňků stravy s obsahem hořčíku a vitamínu B₆

Bischofová, S. – Ruprich, J.

© CZVP-SZÚ, Palackého tř. 3a, Brno

bischofova@chpr.szu.cz



Souhrn

Systém Nutrivigilance v ČR opakovaně zaznamenal hlášení nežádoucích účinků u tří dospělých osob, a to po konzumaci doplňků stravy s obsahem hořčíku a vitamínu B₆. Jednalo se o „obtíže“ v podobě nadýmání a křečí v břiše, u 2 osob navíc také četnější stolice (průjmu). Slovo „obtíže“ dáváme v tomto případě do uvozovek, protože se nejedná o raritní, ale poměrně známé vedlejší účinky, které jsou u hořčíku popisovány (1). Projímavý účinek bývá v medicíně využíván i cíleně, může tedy být i žádoucím efektem, a to např. při léčbě zácpy. Podobné vedlejší účinky jako má hořčík může u citlivých jedinců vyvolat i vitamin B₆ (2).

Tento článek bude věnován především hořčíku, protože Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) popisuje horní tolerovatelný přívod sloučenin hořčíku užívaných mj. v doplňcích stravy, při kterém ještě není pozorován projímavý efekt. Bohužel tato dávka může být poměrně snadno překročena a „nežádoucí“ účinky se tedy mohou objevit. Dobrá zpráva je, že se jim dá předejít... pokud spotřebitel právě o tento „efekt“ cíleně nestojí.

Stručně o hořčíku

Hořčík (magnesium) je v organismu zapojen do více jak 300 enzymatických reakcí (především v metabolismu sacharidů, tuků, proteinů). Na orgánové úrovni se podílí mj. na správné funkci nervové, svalové a kardiovaskulární soustavy (3). Dobrymi zdroji jsou tmavě zelená a listová zelenina, luštěniny, celozrnné obiloviny a výrobky z nich, tofu, kakaový prášek, ořechy a semena. Maso, mléko, mléčné produkty, vejce a ovoce obsahují menší množství hořčíku (4).

Doporučené dávky hořčíku, aneb kdy ho může být i moc

EFSA (2015) doporučuje denně konzumovat až 350 mg hořčíku/den dospělým mužům a 300 mg/den dospělým ženám. U osob mladších je dávka nižší (3).

Při srovnání s americkým doporučením EAR (Estimated Average Requirement) je napříč českou populací, s výjimkou dětí 4-6 let, příjem hořčíku spíše nedostatečný, jak uvádí zpráva MZSO (5).

Horní tolerovatelný denní příjem (UL) hořčíku, resp. jeho rozpustných hořečnatých solí (chlorid, síran, aspartát, laktát...) či oxidu hořečnatého, kdy ještě není dle studií pozorován vedlejší efekt v podobě čtenější stolice, **je stanoven pro osoby starší 4 let na 250 mg/den**. Do této hodnoty se nepočítá přirozeně přítomný hořčík přijatý potravinami a nápoji. UL se tedy týká pouze výše uvedených příkladů sloučenin hořčíku přidávaných do doplňků stravy, fortifikovaných potravin a nápojů (3).

Případy ze systému Nutrivigilance

V případě dvou osob, které užily stejný doplněk stravy s hořčíkem a vitamínem B₆ v šumivé tabletě, došlo k překročení denní doporučené dávky a příčinná souvislost uváděných obtíží (nadýmání, křeče v břiše, průjem) byla vyhodnocena jako pravděpodobná. Třetí osoba, která hlásila potíže (nadýmání, křeče v břiše) po konzumaci doplňku stravy s vitamínem B₆ a hořčíkem, a to už v roce 2017, byla ve věku 65 let. Dle amerického Úřadu pro kontrolu léčiv a potravin (FDA) se u osob ve věku 60+ vyskytuje při užívání vitamínu B₆ až v 70 % případů nadýmání. Nejedná se tedy o raritní nežádoucí účinek, ale poměrně běžný efekt (6).

Hořčík v doplňcích stravy



Hořčík v doplňcích stravy může být součástí různých sloučenin. Povolené formy řeší Vyhláška č. 58/2018 Sb. o doplňcích stravy a složení potravin ve znění pozdějších předpisů, resp. jsou stanoveny v přílohách č. I a II směrnice 2002/46/ES o sblížení právních předpisů členských států týkajících se doplňků stravy, ve znění přímo použitelných předpisů Evropské unie. Údaje o obsahu hořčíku i v procentech referenční hodnoty příjmu jsou uvedené v příloze č. XIII přímo použitelného předpisu EU (Nař. č. 1169/2011).

Doporučení spotřebitelům

Doplňky stravy nejsou obecně určeny jako náhrada pestré stravy. Pokud se rozhodnete je užívat, čtěte příbalovou informaci a dodržujete doporučené dávkování.

Sloučeniny v doplňcích stravy mohou být různě tolerovány. Kdo má na sobě vyzorováno, že je citlivější, může zpočátku vyzkoušet nižší dávkování (např. ½ šumivé tablety/den), nebo připravený nápoj popíjet v průběhu celého dne, případně mezi jídly. Vypití „naráz“, obzvláště na lačný žaludek, může mít osmotické účinky končící „nežádoucím“ diskomfortem.

Nejlepší prevencí (nejen před nežádoucími účinky) je přijímat hořčík a vitamin B₆ potravinami.

Použité zdroje

1. MAGNESIUM. WebMD [online]. [cit. 2019-03-27].
Dostupné z: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-998/magnesium>.
2. PYRIDOXINE (VITAMIN B6). WebMD [online]. [cit. 2019-03-27].
Dostupné z: <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-934/pyridoxine-vitamin-b6#>
3. EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2015. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for magnesium. EFSA Journal 2015;13(7):4186, 63 pp. doi:10.2903/j.efsa.2015.4186
4. ČÍŽKOVÁ, Silvie. Hořčík a jeho význam ve výživě. Brno, 2009. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta.
5. Zdravotní důsledky zátěže lidského organismu cizorodými látkami z potravinových řetězců, dietární expozice. *Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva České republiky ve vztahu k životnímu prostředí: Souhrnná zpráva za rok 2016*. Praha: SZÚ, 2017, s. 51. ISBN 978-80-7071-365-5.
6. Will you have Flatulence with Vitamin b6 - from FDA reports - eHealthMe. eHealthMe - Personalized drug monitoring [online]. Copyright © 2019 eHealthMe.com. All rights reserved. Use of this site constitutes acceptance of eHealthMe.com [cit. 28. 03. 2019].
Dostupné z: <https://www.ehealthme.com/ds/vitamin-b6/flatulence/>