

## **Doplňky stravy ve výživě dítěte z pohledu nutriční terapeutky**

Nutriční ambulance Poliklinika Prosek  
Mgr. Petra Zapletalová

Doplňky stravy hrají významnou roli v podpoře růstu, imunity a celkového zdraví dětí, avšak jejich užívání by mělo být řízeno medicínou založenou na důkazech. Vitamin D je zásadní pro zdraví kostí a imunomodulaci, přičemž jeho suplementace je doporučena zejména u kojenců, dětí s nedostatečnou expozicí slunci nebo rizikem deficitu. Multivitaminy jsou vhodné především u dětí s nedostatky ve stravě, zatímco rutinní užívání probiotik je podporováno v prevenci průjmů a podpoře mikrobioty. Odpovídají tato doporučení medicíně založené na důkazech? Omega-3 mastné kyseliny prokazatelně přispívají k rozvoji mozku a zraku, zejména v raném věku. Vitamin C může pomoci zkrátit trvání nachlazení, avšak jeho suplementace není nutná při dostatečné konzumaci ovoce a zeleniny. Doplňky stravy je třeba doporučovat individualizovaně, přičemž je nutné zvážit nejen přínosy, ale i riziko předávkování.