

## FAKTA

## Protokol testu

- Test byl zaměřen na doplňky stravy s obsahem rybího tuku.
- Zařadili jsme do něj celkem 18 různých výrobků, které jsme koupili v lékárnách, drogeriích i internetových obchodech.
- Analýzy zastoupení mastných kyselin a vyhodnocení výsledků provedl pro MF DNES Ústav chemie a analýzy potravin Vysoké školy chemicko-technologické v Praze.
- Kvalita výrobků je posuzována obsahem dvou nejvýznamnějších vysoce kvalitních nenasycených mastných kyselin řady omega-3, tedy EPA a DHA.
- Test hradila redakce ze svého rozpočtu.

## Jak číst přehled

**známka testu:** Zahrnuli jsme do ní množství účinných látek EPA a DHA a cenu za denní dávku. Nejlepší známka je 1, nejhorší 5. **obsah EPA+DHA:** jde o součet EPA a DHA v procentech; čím vyšší je zastoupení těchto kyselin, tím je kapsle menší a lépe se polyká. **cena denní dávky 250/1 000 mg:** pro srovnání jsme z ceny výrobku a skutečného obsahu EPA a DHA vypočetli, na kolik přijde denní dávka. 250 mg je množství doporučené pro zdravé lidi jako prevence proti srdečním a cévním chorobám, 1 000 mg je dávka pro ty, kteří už problémy mají (viz rozhovor). **1 kapsle obsahuje:** uvádíme skutečný obsah jednotlivých látek **deklarovaný/skutečný obsah EPA+DHA v 1 kapsli:** porovnali jsme stanovený obsah s tím, který uvádí výrobce. **denní dávka doporučená výrobcem stojí:** spočetali jsme, na kolik vás přijdou jednotlivé výrobky, pokud je budete brát podle doporučení výrobce.

# Pilulky rybího tuku dobře vybírejte

Tuk z mořských ryb chrání srdce a cévy. Mohou je nahradit **doplňky stravy** s omega-3 kyselinami? Až na pár výjimek ano.

Pamatujete si, s jakým odpořem polykal malý Eda ve Svěrákově Obecné škole svoji každodenní dávku rybího tuku? I když tuk z mořských ryb nechutná příjemně, má nesporně kladný vliv na lidský organismus. Jaký? Přisuzuje se mu celá řada pozitiv, ale ten nejdůležitější je, že chrání srdce a cévy.

Víme to od té doby, kdy vědci začali řešit záhadu, proč grónští Eskymáci prakticky neznají infarkt, přestože konzumují velké množství tučného masa a jen málo ovoce a zeleniny. V tuku tuleňů, velryb a makrel jsou totiž dvě specifické mastné kyseliny, které udržují buněčné stěny pružné, krev tekutou, takže díky nim se mohou zvířata pohybovat i v ledových polárních mořích. To, co mořské ryby potřebují k životu, pomáhá i lidem.

Čím pružnější jsou cévy, tím lépe bude krev protékat, tedy i lépe fungovat srdce a krevní oběh... a tím menší je riziko infarktu. Dnes už existuje zhruba 15 000 studií, které potvrzují příznivé účinky mastných kyselin, jimž se zkráceně začalo říkat EPA a DHA a

souhrnně se označují jako omega-3, na lidské zdraví.

## Mohou kapsle nahradit ryby?

Lidské tělo si neumí tyto kyseliny samo vytvářet, proto je musíme přijímat v potravě. Problém je, že se v naší evropské stravě kromě tučných ryb objevují jen v malém množství, které nám nestačí.

Řešení nabízejí želatinové kapsle s rybím olejem, které dnes vyrábí naprostá většina producentů potravinových doplňků. (Ty musí na rozdíl od léčiv prokázat jen bezpečnost, nikoliv účinnost.) Proto nás zajímalo, zda skutečně obsahují účinné látky, kvůli nimž si je kupujeme.

## Jen drahý bonbon

Většina z 18 výrobků, které jsme koupili v obchodech a nechali analyzovat na Vysoké škole chemicko-technologické v Praze, je skutečně dobrým zdrojem mastných omega-3 kyselin. Našly se však i výjimky, které neplní to, co slibují, protože obsahují jen malé množství cenných omega-3 kyselin.

Problémové jsou zejména některé výrobky určené dětem. Vel-

250

miligramů EPA a DHA nejméně bychom měli přijmout za den, abychom chránili srdce a cévy

mi malé množství EPA a DHA má Harmony Line Baby. „Těch 18 miligramů v jedné tobolce, kterou doporučuje výrobce, je prakticky bezvýznamné,“ vysvětluje Marek Doležal z VŠCHT, který analýzy vedl.

Želatinoví medvědci s názvem Méda Omega 3 žádné cenné mastné kyseliny neobsahují. „Jediná aktivní látka v nich je kyselina linolenová. A té je ještě tak málo, že nemá prakticky žádný význam,“ říká Marek Doležal a dodává: „Význam mají jen doplňky stravy s kyselinami EPA a DHA. Jiné kyseliny – třeba linolenovou – nemá smysl doplňovat, těch máme dost. Kdo si dá řízek smažený na řepkovém oleji, kde jí je hodně, tak už jí vůbec nepotřebuje doplňovat tímhle drahým bonbonkem.“

## Za korunu, nebo za dvacet?

Test ukázal, že kvalita výrobků se liší nejen v obsahu účinných látek, ale i ve velikosti kapslí, doporučené dávce, a tím pádem i v ceně. Je



rozdíl, zda potřebné kyseliny polykáte za korunu dvacet denně, nebo za ně dáte osmkrát víc.

Zatímco minimální doporučená denní dávka (250 mg) Blue Care Rybí olej přijde na 1,20 koruny, za stejné množství účinné látky v rybím tuku Liftea zaplatíte osmkrát více. S doplňkem Iskial bychom za stejné množství účinných látek zaplatili dokonce 23 korun.

Ten však není primárně nabízen jako přípravek k doplnění stravy o mastné kyseliny EPA a DHA. Kdo si nedá pozor, snadno si tento

výrobek zařadí ke skupině doplňků omega-3 kyselin z ryb. Zmást ho může grafika obalu – je na něm obrázek ryby a slovo „olej“. Ten však nepochází z ryb, nýbrž ze žraločích jater.

Jako biologicky aktivní látky jsou deklarovány alkyglyceroly a skvalen. „Pozitivní účinky alkyglycerolů nejsou ještě dostatečně prokázány. A skvalen? „Tam jsou účinky prokázány: může chránit povrch kůže před oxidací, a tedy před jejím stárnutím,“ vysvětluje Marek Doležal.

## Výsledky testu: Doplnky stravy s rybím tukem většinou obsahují to,

### Blue Care Rybí olej Omega 3 EPA + DHA

1,3	31,9 %	1,20/4,80 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** VitaHarmony Brno  
**cena:** 230/150 tobolek 1 000 mg  
**koupeno:** Zdravíčko

1 tobolka obsahuje: **195 mg EPA, 124 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1 tobolka) stojí: **1,50 Kč**

Velmi dobrý zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Noventis Omega-3 1 000 mg

1,3	31,5 %	1,70/6,80 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Noventis Zlín  
**cena:** 65 Kč/30 kapslí 1 000 mg  
**koupeno:** M-pharm

1 kapsle obsahuje: **193 mg EPA, 122 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1–2 kapsle) stojí: **2,20 až 4,40 Kč**

Velmi dobrý zdroj omega-3 mastných kyselin.



### nefdesanté Omega 3

1,3	30,4 %	1,20/4,80 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Nef de Santé Praha  
**cena:** 129,30 Kč/90 kapslí 1 000 mg  
**koupeno:** Lékárna Zlatý Anděl

1 kapsle obsahuje: **190 mg EPA, 115 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1–3 kapsle) stojí: **1,40 až 4,20 Kč**

Velmi dobrý zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Naturell Omega-3

1,5	31,2 %	2,30/9,20 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Naturell AB, Švédsko, **prod.:** Biomen  
**cena:** 170 Kč/120 kapslí 500 mg  
**koupeno:** Lékárna.cz

1 kapsle obsahuje: **96 mg EPA, 60 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (2–5 kapslí) stojí: **2,80 až 7 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Generica 3-Omega Rybí olej

1,5	30,7 %	2,40/9,60 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Generica Piešťany SR  
**cena:** 89 Kč/60 kapslí 500 mg  
**koupeno:** vaseordinace.eu

1 kapsle obsahuje: **93 mg EPA, 60 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (2 kapsle) stojí: **3 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselin.



### GS Omega 3 Srdce a cévy Cholesterol

1,5	29,2 %	2,30/9,20 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Green-Swan Pharmaceuticals CR  
**cena:** 159 Kč/60 kapslí 1 000 mg  
**koupeno:** Lékárna Pharmaland

1 kapsle obsahuje: **183 mg EPA, 109 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1–3 kapsle) stojí: **2,70 až 8,10 Kč**

Kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Naturline Mega Omega 3 500 mg

2,0	30,1 %	5,50/22 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Walmark Třinec  
**cena:** 99,90 Kč/30 tobolek 500 mg  
**koupeno:** drogerie Schlecker

1 kapsle obsahuje: **92 mg EPA, 59 mg DHA**

Denní dávka doporučená výrobcem (3 tobolky) stojí: **9,90 Kč**

Dobry zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Haliborange Omega-3 pro děti s vitaminy A,D,E a C

2,3	40,9 %	9,70/38,80 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Seven seas Healthcare Anglie  
**distributor:** Merck Praha  
**cena:** 191 Kč/30 tobolek 200 mg  
**koupeno:** Lékárna.cz

1 kapsle obsahuje: **24 mg EPA, 140 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (2 tobolky) stojí: **12,70 Kč**

Žvýkací tobolky pro děti od 3 let na podporu koncentrace, paměti a učení. V tobolkách není jen rybí olej, ale i rostlinný olej. Obsah EPA a DHA je nízký, nižší, než udává výrobce.



### MaxiVita Omega 3 - rybí olej

2,3	19,5 %	5/20 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Vitar Zlín  
**cena:** 50 Kč/30 kapslí 430 mg  
**koupeno:** drogerie Schlecker

1 kapsle obsahuje: **37 mg EPA, 47 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (2–6 kapslí dospělí, 2–3 děti) stojí: **3,40 až 10,20 Kč**

Méně kvalitní zdroj omega-3 mastných kyselin.



### Liftea Rybí tuk Omega-3

2,7	44,9 %	9,60/38,40 Kč
známka	obsah EPA+DHA	cena denní dávky 250/1 000 mg

**výrobce:** Swiss Caps Švýcarsko  
**dovozce:** Liftec CZ  
**cena:** 130 Kč/30 pastilek 250 mg  
**koupeno:** vaseordinace.eu

1 kapsle obsahuje: **16 mg EPA, 97 mg DHA**

denní dávka doporučená výrobcem (1–2 pastilky) stojí: **4,30 až 8,60 Kč**

Nevýhodný zdroj omega-3 mastných kyselin.

