



Hořčík a vitamin B6 může vyvolat průjem

Systém Nutrivigilance v ČR opakovaně zaznamenal hlášení nežádoucích účinků u tří dospělých osob, a to po konzumaci doplňků stravy s obsahem hořčíku a vitaminu B6. Jednalo se o "obtíže" v podobě nadýmání a křečí v břiše, a průjmů.. Nelekejte se, jde o poměrně známé vedlejší účinky. Kdo by neznal projímavé účinky "hořké soli". Podle EFSA by se průjmy neměly objevit, pokud nepřekročíte v doplňku stravy dávku 250 mg/den. Další detaily jsou shrnuty v příloženém textu.

[DS_s_horcikem_a_vitaminem_B6.pdf](#) (447.30 KB 29.05.2019 14:12)

Bischofová, S. - Ruprich, J.

Brno, 29.5.2019