



## Nežádoucí účinky doplňků stravy obsahujících kurkumu

Kurkuma je rostlina, která se používá jako koření a díky svým trávicím, antioxidačním a protizánětlivým vlastnostem se nachází také v celé řadě doplňků stravy. V návaznosti na několik hlášení o hepatitidách v Itálii a Francii, upozorňuje ANSES na riziko výskytu nežádoucích účinků v souvislosti s konzumací doplňků stravy obsahujících kurkumu.

### Desítky případů hepatitidy zaznamenané u spotřebitelů

Kurkuma se v různých částech světa používá jako kulinářské koření. Pro své potenciální trávivé, antioxidační a protizánětlivé vlastnosti se používá v tradiční indické a čínské medicíně. Kromě toho je na francouzském trhu k dispozici řada potravinových doplňků obsahujících kurkumu nebo její účinnou látku [kurkumin](#). V poslední době bylo v Itálii zaznamenáno přibližně 20 případů hepatitidy, které se týkaly potravinových doplňků obsahujících kurkumu. Ve Francii obdržel nutriční systém ANSES více než 100 hlášení nežádoucích účinků, včetně 15 hlášení hepatitidy, potenciálně souvisejících s konzumací doplňků stravy obsahujících kurkumu nebo kurkuminu. ANSES proto vydal interní žádost o zjištění potenciálních rizik spojených s konzumací doplňků stravy obsahujících tuto rostlinu.

### Přípravky, které zvyšují biologickou dostupnost kurkuminu

Úřad EFSA stanovil jako bezpečnou úroveň spotřeby přijatelný denní příjem (ADI) 180 mg kurkuminu denně pro dospělé osobu o hmotnosti 60 kg. V porovnání s touto úrovní příjmu zůstává expozice francouzské populace z potravin nízká. U silných francouzských konzumentů obsahujících kurkumu činí 27 mg, což je menší než ADI. Aby se zabránilo tomu, že veškerý příjem stravy, včetně příjmu z doplňků stravy, překročí ADI.

### Některé složky zvyšují biologickou dostupnost kurkuminu

Agentura zdůrazňuje, že tato hodnota platí pouze pro doplňky stravy obsahující klasickou formu kurkuminu. Agentura ve svém odborném posouzení upozornila na rostoucí používání přípravků, které zvyšují biologickou dostupnost, a tedy i účinky kurkuminu v doplňcích stravy, například těch, které jej kombinují s dalšími složkami, jako je [piperin](#). "Kurkumin má velmi nízkou biologickou dostupnost, tj. špatně se vstřebává do krevního oběhu a je velmi rychle vyloučen z těla. Výrobci vyvinuli různé přípravky, které mají tuto biologickou dostupnost zvýšit, a tím posílit účinky kurkuminu," vysvětluje Fanny Huret, koordinátorka odborného hodnocení v ANSES. I když se zdá, že tyto nové formulace nepřekračují ADI, mohou představovat riziko nežádoucích účinků, protože zvyšují biologickou dostupnost kurkuminu v organismu. Dosud se na etiketách doplňků stravy jen zřídka uvádí, zda se jedná o klasické nebo nové formulace. Spotřebitelé tak mohou nevědomky požit potenciálně toxický výrobek.

### ANSES doporučuje podrobné údaje o biologické dostupnosti na výrobcích

Aby se předešlo případům otrav, doporučuje ANSES společnostem uvádějícím na trh doplňky stravy, aby poskytovaly podrobné údaje o biologické dostupnosti svých výrobků, aby bylo možné stanovit konkrétní maximální denní dávku.



## **Rozdíly mezi klasickými a nových doplňků stravy s obsahem kurkumy**

Klasické formy:

- prášek z oddenku kurkumy
- výtažky z kurkumy obohacené nebo neobohacené kurkuminem

Nové formy zvyšují biologickou dostupnost kurkuminu:

- kombinace kurkuminu a piperinu nebo kurkumové silice
- složitější formy: fytosomální komplex, micely, koloidní nanočástice, zapouzdření do cyklodextrinů atd.

ANSES doporučuje některým osobám tyto produkty nekonzumovat!

### **Kurkuma se nedoporučuje při onemocnění žlučových cest**

Kurkuma má choleretické vlastnosti, což znamená, že stimuluje vylučování žluči a zlepšuje tak trávení. Stejně jako u všech ostatních látek a přípravků s těmito choleretickými vlastnostmi agentura nedoporučuje osobám s onemocněním žlučových cest konzumaci doplňků stravy obsahujících kurkumu.

### **Méně bezpečné používat kurkumu s některými léky**

Existuje riziko interakce kurkuminu s některými léky, jako jsou antikoagulancia, léky proti rakovině a imunosupresiva. Mohou se stát méně bezpečnými nebo méně účinnými. Agentura proto doporučuje osobám, které tyto léky užívají, aby doplňky stravy s kurkumou nekonzumovaly bez porady s lékařem.

### **Některé doplňky stravy nemusí být neškodné**

Doplňky stravy nejsou vždy neškodné výrobky. Rady týkající se jejich konzumace naleznete v doporučeních v Nutrivigilance (SZÚ) a kontrolních organizací pro potraviny (MZ/KHS, SZPI, SVS). Při konzultacích u lékaře nebo lékárníka se nezapomeňte zeptat, zda užívají doplňky stravy, a označte podezřelé doplňky stravy do [systému nutrivigilance](#). jakékoli nežádoucí účinky, které by mohly souviset s jejich konzumací.

[WEB s obecnou nabídkou kurkumou v ČR.](#)

Zdroj: Nutrivigilance SZÚ, ANSES (F)

prof.J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 7.7.2022