



# NEVHODNÉ KOMBINACE

INTERAKCE DOPLŇKŮ STRAVY  
A PSYCHOFARMAKOLOGICKÝCH LÉČIV  
(A FAKE NEWS)



PRŮVODCE  
PACIENTA



Vydává Průvodce pacienta, z.ú.  
[www.pruvodcepacienta.cz](http://www.pruvodcepacienta.cz), Praha 2023

Autor: PharmDr. Josef Suchopár,  
recenze: doc. MUDr. Martin Anders, PhD.,  
editace, korektury: ing. Marcela Alföldi Šperkerová,  
grafika: Karel Zahradník



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Vzniklo za finanční podpory MZ ČR.

## **FAKE NEWS: V ČEM ŠKODÍ A JAK SE PROTI NIM BRÁNIT**

**Bojovat proti fake news je důležité. Fake news mohou vznikat a šířit se různými způsoby, a proto je dobré být obezřetný a kritický při čtení obsahu na sociálních sítích nebo na internetu.**



### **Jak se fake news šíří na internetu?**

- **Sociální média:** Fake news se často šíří prostřednictvím sociálních médií, kde jsou sdíleny a šířeny mezi uživateli. Lidé obvykle sdílejí obsah, aniž by ověřili jeho pravdivost.
- **Webové stránky nízké kvality:** Některé webové stránky jsou vytvářeny s cílem šířit dezinformace. Tyto stránky mohou vypadat jako seriózní zpravodajské zdroje, ale ve skutečnosti produkují falešné nebo výrazně zkreslené informace.
- **Manipulace s obrázky:** Úpravy obrázků mohou být použity k tomu, aby vypadaly, že se stalo něco, k čemu ve skutečnosti nedošlo. Fotomanipulace mohou být vytvořeny tak, aby podpořily určitý záměr.
- **Klíčová slova a titulky:** Někdy jsou články nebo příspěvky napsány tak, aby přitáhly pozornost pomocí senzacechtivých titulků nebo klíčových slov. Může se jednat o záměrné přehánění nebo zkreslování skutečnosti.
- **Falešné odkazy:** Někdy jsou ve zprávách uvedeny odkazy na neexistující nebo neověřené zdroje. Tímto způsobem se snaží poskytnout dojem důvěryhodnosti.

### **Jak se bránit proti fake news?**

- **Ověřovat zdroje:** Ověřujte si informace u více nezávislých zdrojů, zejména u renomovaných médií nebo odborných institucí.
- **Zkoumat URL adresy:** Podívejte se na adresu webových stránek. Neznámé nebo podezřelé adresy by mohly být známkou nepravdivých informací.
- **Přečíst celý článek:** Nečtěte pouze titulky. Často se klíčové informace nacházejí v samotném obsahu článku.
- **Být kritický:** Snažte se být kritičtí při čtení zpráv. Pokud něco zní příliš senzacechtivě nebo nepravděpodobně, je dobré to zkontrolovat (což je časově náročné) nebo ignorovat (což je snadné).
- **Podporujte mediální gramotnost:** Vzdělávejte se a šířte povědomí o mediální gramotnosti, aby lidé byli schopni rozlišovat mezi skutečnými a falešnými informacemi.

Bojovat proti fake news vyžaduje společné úsilí a vzdělávání. Je náročné na čas a vyžaduje kritické myšlení.

# FAKE NEWS A LÉČBA DUŠEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ



## DEPRESE

Z fake news, se kterými se lze setkat u potravinových doplňků určených pro **depressivní pacienty**, patří k nejčastějším, že **bylinné přípravky** mohou posloužit jako náhrada antidepresiv.

Některá tvrzení naznačují, že bylinné přípravky, jako je například šalvěj lékařská, může účinně nahradit antidepresiva předepsaná lékařem. Chybí však vědecké důkazy potvrzující účinnost takových bylinných přípravků v léčbě skutečné depresivní poruchy.

Další fake news tvrdí, že **vitamin D** působí u depresivních pacientů přímo zázračným způsobem. Existují tvrzení, že vitamin D může být klíčovým prvkem při léčbě. Ačkoliv správná hladina vitamínu D je důležitá pro celkové zdraví, neexistují dostatečné důkazy, aby bylo možné doporučit vitamin D jako samostatnou léčbu tohoto onemocnění.

Často se lze také setkat s tím, že pomoci mohou **zázračné diety**. Některé nepravdivé informace mohou tvrdit, že striktní dodržování určitých diet, například diety s minimem sacharidů nebo bezlepkové diety, může výrazně potlačit depresivní náladu. Opět chybí důkazy potvrzující účinnost těchto diet v léčbě depresivní poruchy.

## SCHIZOFRENIE

Velmi podobné je to i u **pacientů trpících schizofrenií**. Taková nepravdivá tvrzení např. uvádí, že **omega-3 mastné kyseliny** mohou posloužit jako zázračná léčba schizofrenie. Některé nepravdivé informace uvádí, že omega-3 mastné kyseliny, které se nacházejí v rybím oleji, mohou účinně léčit schizofrenii. I když mohou mít omega-3 kyseliny některé zdravotní přínosy, rozhodně nenahrazují standardní komplexní léčbu schizofrenie.

Uvádí se často také, že **vysoké dávky vitamínu B** mohou posloužit k léčbě schizofrenie. Existují tvrzení, že vysoké dávky vitamínu B nebo komplexu B vitamínů mohou pomoci při léčbě schizofrenie. Opět však neexistují důkazy, které by podporovaly toto tvrzení.

Velmi často se lze setkat i s tvrzením že je v léčbě schizofrenie účinný **extrakt z ginkgo biloba**. Opět chybí přitom vědecké důkazy potvrzující tato doporučení.

## VĚDECKÁ Doporučení

V roce 2022 byla v Kanadě vydána **doporučení pro lékaře (psychiatry) pro léčbu psychických poruch pomocí nutraceutik (doplňků stravy) a fytofarmak (bylinek apod.)**. Skupina expertů z prakticky celého světa posuzovala kvalitu vědeckých důkazů a navrhla hodnocení jednotlivých přístupů jako „doporučen“ (+++), „prozatímně doporučen“ (++), „slabě doporučen“ (+), „aktuálně nedoporučen“ (+/-) nebo „nedoporučen“ (-) pro konkrétní zdravotní stav.

Cílem doporučení nebylo nahradit dosavadní terapii psychofarmaky, ale vhodně ji doplnit pomocí potravinových doplňků, u kterých jsou dostupné vědecké důkazy o jejich příznivém vlivu na průběh onemocnění, avšak v kombinaci s psychofarmakologickou léčbou.

V případě **depresivní poruchy** expertní skupina z potravinových doplňků zhodnotila jako

- doporučené (+++) podávání omega-3 mastných kyselin a třezalky tečkované,
- jako prozatímně doporučené (++) byla hodnocena probiotika, soli zinku, šafrán a kurkumín,
- jako slabě doporučená (+) byla hodnocena kyselina listová, kyselina methyl-listová, S-adenosylmethionin a levandule,
- za pozoruhodné lze považovat aktuální nedoporučení (+/-) L-tryptofanu, samostatné podávání omega-3 mastných kyselin nebo N-acetylcysteinu,
- zcela nedoporučeny (-) pak byly inositol, soli hořčičku, vitamin C, vitamin D nebo kyselina listová.

V případě **bipolární afektivní poruchy** expertní skupina slabě doporučila (+) pouze omega-3 mastné kyseliny a N-acetylcystein, v našich podmínkách registrovaný jako léčivý přípravek. U ostatních potravinových doplňků nenalezla dostatek důkazů podporujících jejich racionální použití.

N-acetylcystein byl také slabě doporučen (+) v případě **obsedantně kompulzivní poruchy**.

V případě **schizofrenie** žádný z potravinových doplňků nezískal jednoznačné doporučení. Prozatímní doporučení (++) bylo přiznáno pro N-acetylcystein a kyselinu methyl-listovou. Slabé doporučení (+) bylo přiznáno vitaminu D a extraktu z jinanu dvoulaločného (ginkgo biloba).

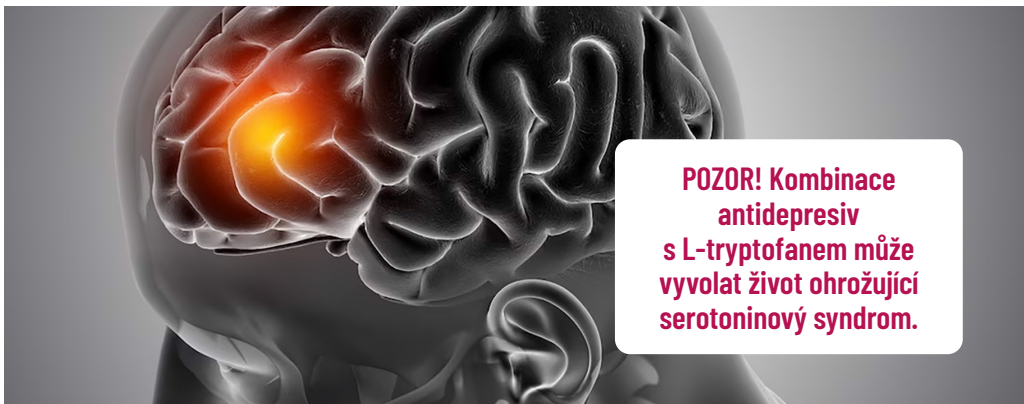
V případě **úzkostných poruch** byla zcela nedoporučena (-) kava-kava, ačkoliv je opakovaně označována jako přírodní lék proti úzkosti.

V případě **ADHD** byly slabě doporučeny (+) vitamin D a mikronutrienty (mikroživiny = vitaminy a minerální látky).

Skupina expertů výslovně uvedla, že použití potravinových doplňků a fytofarmak je primárně doporučeno (pokud existují podpůrné důkazy) pouze jako doplňkové v rámci standardního modelu lékařské péče, zejména v případech závažnějších duševních chorob. V žádném případě se nemá stát u takových pacientů jedinou terapií, kterou užívají.



**POZOR! Užívání potravinových doplňků a fytofarmak v léčbě psychických onemocnění může být jen doplňkem standardní lékařské péče.**



**POZOR! Kombinace antidepresiv s L-tryptofanem může vyvolat život ohrožující serotoninový syndrom.**

## **NEVHODNÉ KOMBINACE POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ**

**Jaké kombinace potravinových doplňků lze považovat za nevhodné, a proč vlastně byl úvod k této problematice tak dlouhý. Odpověď je nasnadě. Právě potravinové doplňky stravy, u kterých bylo zjištěno, že nemají žádné nebo jen minimální pozitivní účinky na příslušné onemocnění, jsou obvykle nejméně vhodné k užívání, protože nepříznivě zasahují do standardní psychofarmakologické léčby.**

### **L-TRYPTOFAN**

Tak např. **L-tryptofan** nebyl experty hodnocen jako dostatečně prokazatelně účinná samostatná terapie deprese a získal hodnocení aktuálně nedoporučen (+/-). To znamená, že pokud se podává samostatně, je jeho účinek sporný. Pokud se však podává v kombinaci s klasickými léky určenými pro léčbu depresivních poruch, což jsou antidepresiva, je jeho podávání zatíženo mnoha riziky.

L-tryptofan se vyznačuje tzv. **serotoninergním účinkem**, to znamená, že zvyšuje tvorbu serotoninu v mozku, což může být užitečné, ale stejně tak to může být škodlivé, pokud je nárůst koncentrací silný. To se může stát, pokud pacient užívá ještě jiné léky, které působí obdobným mechanismem. Z běžných léků jsou to hlavně antidepresiva, některé léky používané při léčbě migrény, ale také léky na silnou bolest jako je např. tramadol.

Kombinace takových léků s L-tryptofanem je nutné považovat za rizikové, protože se může vystupňovat serotoninové působení v mozku. Vznikne tzv. **serotoninový syndrom**. Tento život ohrožující stav se projevuje pocením, průjmem, horečkou, přehnaně zvýšenými svalovými reflexy, třesem, sníženou koordinací pohybů, nestabilitou, změnami chování, podrážděností, agresivitou až deliriem nebo kómatem.

Mezi přírodní léky, které mohou mít podobný efekt v kombinaci s L-tryptofanem patří **třezalka tečkovaná, mučenka** nebo **rozchodnice růžová**. Také jejich kombinace s L-tryptofanem proto nelze doporučit.

V odborné literatuře jsou popsány desítky případů serotoninového syndromu u pacientů užívajících L-tryptofan s antidepresivy. Bohužel některé z nich s tragickým vyústěním, tedy smrtí pacienta. Přitom jak na internetu, tak i v příbalové informaci není žádná zmínka o serotoninovém syndromu nebo kombinaci L-tryptofanu s antidepresivy.

## KANABIDIOL

Také o **kanabidiolu** (mnohem známějšímu jako **CBD**) se lze dozvědět, že působí proti úzkostem a depresi. Některá tvrzení mají charakteristické bombastické prvky.

*Uvádějí: „Když vás přepadne záchvat úzkosti, sociální úzkost nebo deprese, kápněte si jako první pomoc pár kapek konopného CBD oleje. Nejlepších výsledků dosáhnete, pokud CBD kapky budete užívat dlouhodobě a pravidelně. Doporučují se také jako prevence deprese, pokud procházíte složitým obdobím nebo se psychické potíže objevují ve vaší rodině.“*

Zajímavé je, že citovaná kanadská doporučení se o CBD vůbec nezmiňují, ačkoliv byla publikována teprve nedávno a rozhodně nepatří k zastaralým informacím.

Pokud je ale pacient léčen některými léky ze skupiny antidepresiv, léky bránícími shlukování krevních destiček (klopidogrel), některými léky k léčbě epilepsie (klobazam) nebo léky k léčbě úzkosti (diazepam), může se omezit jejich odbourávání.

CBD totiž blokuje hned několik důležitých enzymů, které se významně podílí na odbourávání přibližně čtvrtiny, možná až poloviny, všech používaných léků. Důkazy o negativním vlivu CBD na odbourávání jiných léků jsou aktuálně k dispozici pro 403 léčiv. Z nich se v 53 případech jedná o významné lékové interakce.

Z 30 nejčastěji používaných léčiv v Německu se lékové interakce s CBD týkají dvaceti z nich. Některé z těchto lékových interakcí jsou klinicky významné, protože se při nich vlivem podávání CBD zvyšují koncentrace druhého léku o 200 až 500 procent!

Opět se ani na internetu, ani v příbalových informacích nelze setkat s informacemi, které by tato rizika popisovaly. Je proto velmi důležité zjišťovat si informace nebo záměr začít užívat CBD konzultovat s lékařem nebo lékárníkem.

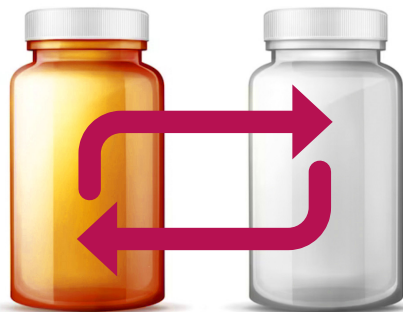




## VITAMIN D

Nevhodná je také kombinace více potravinových doplňků nebo dokonce i léčivých přípravků s obsahem **vitaminu D**. Poprvé jsem se s takovou „sebemedikací“ setkal před časem, kdy se na mě obrátila pacientka, která užívala celkem 5 různých produktů s vitaminem D.

Naštěstí není tak snadné se vitaminem D předávkovat. Na druhou stranu to není nemožné, protože i potrava obsahuje vitamin D, někdy i ve velmi vysokém množství. Proto při kumulaci nežádoucích účinků jako je nechutenství, nevolnost, zácpa, bolesti hlavy, svalová slabost a velmi časté nucení na močení, je vhodné myslet na možnost předávkování vitaminem D.



### CO TO JSOU LÉKOVÉ INTERAKCE?

**Léková interakce znamená vzájemné ovlivňování dvou nebo více léčivých látek, případně ovlivňování léku s doplňkem stravy, bylinkami a potravinami.**

**Lékové interakce mohou vést ke snížení účinnosti léčiva, mohou způsobit nežádoucí účinky nebo naopak zvýšit účinek léku.**





## DOPORUČENÍ NA ZÁVĚR

**Při užívání jakýchkoliv potravinových doplňků u pacientů s depresí, psychózou nebo jiným psychickým onemocněním, je třeba mít na paměti rizika lékových interakcí s alkoholem nebo s dalšími léčivými, která užíváte. Rostlinné přípravky mohou v některých případech významně ovlivnit účinnost a bezpečnost terapie antidepressivní nebo antipsychotiky.**

Při jakýchkoliv pochybnostech je vhodné se obrátit se žádostí o konzultaci na svého lékaře nebo lékárníka. Případně je možné se obrátit na specializovaného internetového poradce, který odborně zajišťují kliničtí farmaceuti z Nemocnice Na Homolce, a to na internetových stránkách <https://www.pruvodcepacienta.cz/>.



Na tuto stránku lze směřovat jakékoliv odborné dotazy po vyplnění formuláře:  
<https://www.pruvodcepacienta.cz/formular/lekova-poradna-pro-pacienty/>

Dotazník je anonymní, vaše informace budou považovány za přísně důvěrné a nebudou poskytnuty žádné jiné osobě.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

Vydává Průvodce pacienta, z. ú., Praha 2023,  
za finanční podpory MZ ČR.