

## Potravinové doplnky

Doplnky prirodzenej stravy, ktoré môžu zlepšiť svalový metabolizmus a využitie energetických zdrojov svalovými bunkami:

- **L-karnitín** - prirodzený metabolit aminokyselín je potravinový doplnok, ktorý zlepšuje energetický metabolizmus svalových buniek a zvlášť ich regeneráciu, po intenzívnej fyzickej záťaži. Karnitín zvyšuje využiteľnosť mastných kyselín ako energetického zdroja a tým môže zlepšiť intenzitu a vytrvalosť svalovej kontrakcie. Pozitívny efekt pri pacientoch s DMD/BMD je možný. Vzhľadom na minimálne nežiadúce účinky je možné ich pacientom doporučiť. Predávkovanie karnitínom je málo pravdepodobné a prejavilo by sa zápachom stolice po rybacine.
- **L-arginín** - aminokyselina zvyšujúca expresiu utrofínu, ktorý môže v dystrofických svaloch čiastočne nahradiť chýbajúci dystrofín.

Obidve tieto farmakologicky aktívne látky sú na našom trhu voľne prístupné vo forme preparátu Carnitargin, čo je potravinový doplnok, ktorý nie je hrađený z prostriedkov zdravotného poistenia. **Carnitargin Gold** (1 balenie obsahuje 10 ampuliek á 10 ml). Doporučená dávka je 1 amp. denne, najlepšie ráno nalačno.

Doporučuje sa podávanie v mesačných cykloch – **1 mesiac užívania a 1 mesiac vysadenie**. **Neo Carnitargin** 300ml za cenu cca 230 českých korún a 500 ml za cenu cca 350 českých korún. Doporučená denná dávka je 2 x 15 mg pre dieťa s váhou cca 20 kg.

- **Kreatín monohydrát** - substrát na tvorbu kreatinfosfátu, nevyhnutného pre energetický metabolizmus svalovej bunky. Určitý pozitívny efekt u chlapcov s DMD bol zaznamenaný pri **dávke 0,1 gramu/kg/deň** (6), ktorú môžeme doporučiť aj našim pacientom. V praxi ide asi o 4-5 g preparátu (1 čajová lyžička) denne. Kreatín monohydrát je voľne predajný potravinový doplnok nehradený zdravotnými poisťovňami. /na trhu je balenie 500 g a 1000 g/. **Je možné použiť cyklické dávkovanie, rovnako ako pri Carnitargine**.
- **Koenzým Q10 (ubichinon)** - Prirodzený katalyzátor energetického metabolizmu svalovej bunky na úrovni mitochondrií. Predpokladá sa, že u pacientov s DMD/BMD, môže znižovať postihnutie myokardu a tým riziko srdcových arytmií a srdcového zlyhania. V terapeutických dávkach neboli zistené nežiadúce účinky. **Doporučené dávkovanie je 100 mg denne**. Preparát je ako potravinový doplnok voľne dostupný v lekárňach pod rôznymi komerčnými názvami.

**Je potrebné dôrazne upozorniť, že anabolické steroidy a koncentráty bielkovín, ktoré používajú kulturisti a iní športovci, na urýchlenie rastu svalovej hmoty, nemajú pri pacientoch so svalovými dystrofiami žiadny efekt!**

*Vyňaté z publikácie Zlatý štandard starostlivosti o pacientov s Duchennovou/Beckerovou svalovou dystrofiou (originál v českom jazyku)*

*Napísal: MUDr. Petr Vondráček, detský neurológ, FN Brno*

*Parent Project, 2007*

---