CHECKLISTA · SUPLEMENTY

Astragalus: jak wybrać ekstrakt

Co zawiera korzeń, formy, checklista etykiety, kiedy uważać i najczęstsze mity

Grupa związków w korzeniu	Przykłady	Na etykiecie
Polisacharydy (APS)	glukany, heteropolisacharydy	standaryzacja np. 50% lub 70%
Saponiny triterpenowe	astragalozydy I-VIII, astragalozyd IV, cykloastragenol	% astragalozydu IV (marker jakości)
Flawonoidy	kalikozyna, glukozyd kalikozyny, formononetyna	rzadko podawane

Forma	Co to jest	Na co patrzeć
Suszony korzeń / plastry	surowiec do wywarów (huang qi)	nazwa łacińska, pochodzenie, brak pleśni
Proszek z korzenia	zmielony cały korzeń	brak danych o substancjach czynnych
Ekstrakt standaryzowany	zagęszczony wyciąg w tabletkach lub kapsułkach	mg ekstraktu w porcji + standaryzacja
Ekstrakt proporcjonalny	np. 10:1 (DER)	proporcja to nie standaryzacja

Checklista zakupu

- [ ] Astragalus membranaceus (lub var. mongholicus)
- [ ] Część rośliny: korzeń
- [ ] Ilość ekstraktu w porcji (mg)
- [ ] Standaryzacja: % polisacharydów lub astragalozydu IV
- [ ] Porcja i liczba porcji, koszt dzienny
- [ ] Substancje pomocnicze i alergeny
- [ ] Brak obietnic leczenia (w UE niedozwolone)

Najpierw zapytaj lekarza, gdy

- [ ] jesteś w ciąży lub karmisz piersią
- [ ] masz chorobę autoimmunologiczną
- [ ] przyjmujesz leki immunosupresyjne
- [ ] planujesz zabieg lub operację
- [ ] przyjmujesz stałe leki (możliwe interakcje)
- [ ] chcesz łączyć kilka preparatów ziołowych

Mit	Fakt
„Astragalus wydłuża telomery”	to temat badań laboratoryjnych; przeglądy u ludzi nie dają podstaw do takich obietnic
„Eliksir długowieczności”	hasło marketingowe, nie wynik badań
„Im więcej, tym lepiej”	porcja zawsze wg etykiety konkretnego produktu

Źródła: NCCIH Astragalus (2024); Fu 2014 (PMID 25087616); Liu 2024 (PMID 38493280); Bi 2020 (PMID 33343346); Rozp. (WE) 1924/2006. Materiał edukacyjny, nie dotyczy konkretnego produktu.