CHECKLISTA · SUPLEMENTY

Kofeina, woda i elektrolity: tabela i zasady bezpieczeństwa

Ile kofeiny jest w kawie i suplementach, ile wody pić wg EFSA oraz jak czytać etykietę

Napój, produkt lub próg bezpieczeństwa	Orientacyjna ilość kofeiny	Wpływ na bilans wodny i uwagi praktyczne (EFSA 2015, Killer 2014)
Bezpieczny limit dzienny EFSA (zdrowi dorośli)	**do 400 mg / dobę**	Suma ze wszystkich źródeł (kawa, herbata, yerba mate, przedtreningówki, suplementy ziołowe z guaraną)
Limit jednorazowy EFSA (oraz limit dzienny w ciąży)	**do 200 mg**	Pojedyncza bezpieczna porcja dla dorosłego; u kobiet w ciąży i karmiących limit z całej doby
Diuretic Complex Amix (porcja dzienna: 6 kaps.)	**110 mg** (z guarany i zielonej herbaty)	Przyjmować w 2 dawkach do śniadania i obiadu; nie stosować w godzinach wieczornych przed snem
Kawa parzona / przelewowa (kubek 200 ml)	**ok. 85-95 mg**	U osób pijących kawę regularnie umiarkowane ilości (3-4 filiżanki) nie powodują odwodnienia (Killer 2014)
Espresso (60 ml) / puszka napoju energetycznego (250 ml)	**ok. 75-80 mg**	Krótkotrwały efekt moczopędny pojawia się głównie przy jednorazowym spożyciu > 250-300 mg kofeiny
Napar z czarnej lub zielonej herbaty (220 ml)	**ok. 40-55 mg**	Normalnie wlicza się do dziennego spożycia płynów; dostarcza dodatkowo polifenoli

Składnik diety	Referencyjne wartości / oświadczenia UE	Główne źródła pokarmowe w codziennej diecie
Woda (płyny + żywność)	**2,0 l/d** (kobiety) i **2,5 l/d** (mężczyźni) wg EFSA 2010	Woda mineralna i źródlana, napary ziołowe, zupy, warzywa i owoce (zapotrzebowanie rośnie w upale i podczas treningu)
Magnez	Pomaga w **utrzymaniu równowagi elektrolitowej** i pracy mięśni (rozp. 432/2012)	Pestki dyni, migdały, kasza gryczana, płatki owsiane, kakao, rośliny strączkowe, wody wysokozmineralizowane
Potas	Pomaga w **prawidłowym funkcjonowaniu mięśni** i utrzymaniu ciśnienia krwi (rozp. 432/2012)	Ziemniaki, pomidory, warzywa liściaste, awokado, banany, fasola, soczewica, suszone morele
Sód i chlorki	Główne jony płynu zewnątrzkomórkowego tracone z potem	Uzupełniane z codziennymi posiłkami; przy długim wysiłku w upale rozważ napój izotoniczny lub kapsułki elektrolitowe

Checklista: jak czytać etykietę suplementu?

- [ ] **Zawartość kofeiny w porcji:** sprawdź, czy formuła zawiera guaranę lub zieloną herbatę i dolicz tę ilość do wypijanej kawy.
- [ ] **Obecność liścia mącznicy (*Uva-ursi*):** pamiętaj o zasadzie krótkiego stosowania i niewykorzystywaniu produktu w sposób ciągły.
- [ ] **Wielkość porcji dziennej i pory przyjmowania:** dziel porcję na pierwszą połowę dnia (do śniadania i obiadu), popijając szklanką wody.
- [ ] **Nie łącz kilku preparatów o tym samym profilu:** nie przyjmuj jednocześnie dwóch suplementów ziołowych z kofeiną.

Bezpieczeństwo w sporcie i nawodnienie

- [ ] **Po ziołach moczopędnych nie ograniczaj picia wody:** obcinanie płynów grozi odwodnieniem, bólem głowy i spadkiem koncentracji.
- [ ] **Nie zbijaj wagi odwodnieniem przed zawodami:** nagła utrata wody obniża wydolność i zaburza gospodarkę elektrolitową (Reale 2017).
- [ ] **Przepisy antydopingowe WADA:** diuretyki farmakologiczne i środki maskujące są bezwzględnie zakazane w sporcie (grupa S5 WADA).
- [ ] **Kontroluj prosty wskaźnik nawodnienia:** prawidłowy mocz ma kolor jasnosłomkowy; ciemny bursztynowy kolor sygnalizuje niedobór wody.

Źródła: EFSA Journal 2015;13(5):4102 (bezpieczeństwo kofeiny); EFSA Journal 2010;8(3):1459 (normy wody); Killer SC i wsp., PLoS One 2014; Rozp. Komisji (UE) 432/2012.