

Dr. Jaakko Mursu a kolektiv z Department of Health Sciences, Institute of Public Health and Clinical Nutrition na University of Eastern Finland v Kuopio ve Finsku vztah mezi užíváním doplňků a poměrem celkové úmrtnosti analyzovali z dat Iowa Women's Health Study celkem 38772 žen ve věku 55 až 69 let (průměr 61,6 roku na začátku studie v r.1986). Samohlášená data byla sebrána v letech 1986, 1997 a 2004. Celkem 15594 úmrtí bylo hlášeno do 31.12.2008, což představuje kolem 40% původních účastníků. Užívání multivitaminů celkově bylo spojeno s 2,4% zvýšením absolutního rizika smrti (HR 1,06; 95% CI 1,02 až 1,10). Samohlášené užívání doplňků podstatně stoupl mezi lety 1986 až 2004, navíc měli uživatelé vyšší vzdělání, byli fyzicky aktivnější a častěji užívali estrogenovou substituční terapii. Vitamin B6, kyselina listová, železo, hořčík a zinek byly spojeny s asi 3-6% zvýšením rizika smrti, zatímco měď s 18,0% zvýšením ve srovnání s odpovídajícími neuživateli. Naopak vápník byl spojen s rizikem smrti inverzně (HR 0,91; 95% CI 0,88 až 0,94; snížení absolutního rizika 3,8%). Nálezy pro železo a vápník v detailnější analýze provedli výzkumníci v kratších periodách (10-tileté, 6-tileté a 4-leté sledování) a našli výsledky podobné.

„Nemůžeme doporučit užívání vitaminových a minerálních doplňků v preventivním smyslu, alespoň ne u dobře živé populace. Tyto doplňky nenahrazují nebo nepřidávají prospěch ke konzumaci ovoce a zeleniny a mohou způsobit nechtěné zdravotní následky,“ uzavírají výzkumníci.

Zdroj: Arch Intern Med 2011; 171: 1625-1634.