



FITNESS 13. 07. 2016

L-carnitin zvyšuje výkon a podporuje spalování tuků

L-carnitin není pouhé reklamní označení doplňku stravy, jde o amoniovou sloučeninu, která se přirozeně tvoří v každém lidském organismu. Tvoří se z...

Na trhu se dá narazit na nejrůznější typy doplňků stravy a speciální výživy pro sportovce. Velmi oblíbeným doplňkem je L-carnitin, který podporuje dosahování lepších sportovních výkonů i spalování tuků. Proto je také vyhledávaný mezi osobami, které se snaží zhubnout. Kdy a jak L-carnitin používat a kdy je naopak pořízení tohoto doplňku výživy zbytečným vyhazováním peněz?

L-carnitin v lidském organismu

L-carnitin není pouhé reklamní označení doplňku stravy, jde o amoniovou sloučeninu, která se **přirozeně tvoří v každém lidském organismu**. Tvoří se z aminokyselin lysinu a methioninu při asistenci vitamínů C a B a minerálu železa. Karnitin je důležitou látkou pro **přenos mastných kyselin**, které vznikly štěpením tuků, do centra buňky.

L-carnitin tak má výrazný podíl na **využití tuku jako energie**, a tedy i na **spalování tuku**. Bez přirozeného výskytu karnitinu v těle bychom nebyli schopni žádný tuk efektivně využívat a tedy ani spalovat. Jen pro doplnění uvedeme, že se karnitin dělí na dva typy. Kromě zmíněného L-carnitinu existuje také **D-carnitin**, ten však v těle nemá žádnou fyziologickou funkci a ve větším množství naopak potlačuje účinek L-carnitinu.

L-carnitin ve stravě

Je třeba říci, že **L-carnitin** se do lidského organismu dostává také pomocí potravy. V největší míře se nachází **v mléčných výrobcích a v masu**, v menší míře pak i **v ovoci či v obilovinách**. Dostatečným příjmem masa a mléčných produktů tak lze dosáhnout ideálního množství L-carnitinu v organismu. Množství karnitinu v těle však ovlivňují i další faktory - věk, pohlaví a také onemocnění, které se mohou podílet na snižování hodnoty.

Pro koho je L-carnitin vhodný

Vzhledem ke špatným návykům **trpí nedostatkem L-carnitinu velká část populace**. Na obecné rovině lze konstatovat, že osoby se sedavým zaměstnáním a s dobrou životosprávou a správným jídelníčkem bez onemocnění doplnění karnitinu nepotřebují. Naopak osoby, které mají **dostatek pohybu** a ještě k tomu se nesprávně stravují, mají velkou spotřebu karnitinu a potřebují zvýšit jeho příjem.

Dodání L-carnitinu ve formě výživových doplňků je pak skutečně na místě. Totéž platí u osob se sedavým zaměstnáním, které se nestravují zrovna zdravě. V současné době se **L-carnitin** ve formě doplňku stravy **doporučuje sportovcům** a všem, kteří chtějí **podpořit spalování tuků** a zhubnout.

L-carnitin jako doplněk výživy pro sportovce

Jak jsme již uvedli výše, **L-carnitin** je v současnosti hojně využíván mezi sportovci. Pomáhá jim totiž udržet hodnoty karnitinu na ideální hodnotě a využít tak plného potenciálu této látky, která se v organismu přirozeně vyskytuje. Pro sportovce má karnitin důležité schopnosti. Vede totiž k celkovému **zlepšení fyzického výkonu**, a to z důvodu zvýšeného **využití tuku jako zdroje energie**.

Příjem L-carnitinu má také **přímý podíl na zlepšení metabolismu**, snížení hladiny amoniaku v krvi, a navíc působí jako **antioxidant**, jelikož neutralizuje působení volných radikálů. Je také třeba zmínit **zrychlení regenerace** při ideálních hodnotách L-carnitinu, jelikož tato látka vede ke snížení hladiny kyseliny mléčné.

L-carnitin - účinný spalovač tuku

L-carnitin se řadí také mezi spalovače tuku a v této oblasti patří mezi nejoblíbenější. **Podporuje hubnutí**, jelikož pomáhá zvyšovat využití tuků jako zdroje energie. V mnoha ohledech je vhodnější než jiné spalovače tuku, např. kofein. Na rozdíl od kofeinu totiž **nezpůsobuje stres organismu**. Právě stres vede u kofeinových doplňků ke spalování tuku. Karnitin funguje na přírodní biochemické bázi a jeho užití je tak bez rizika a **bez vedlejších účinků**.

Je však třeba upozornit, že aby byl **L-carnitin jako doplněk stravy** účinný pro spalování tuků, je třeba **dodržet několik zásad**. V opačném případě bude účinnost takřka nulová. Karnitin totiž opravdu pomůže **spalovat tuky**, ovšem jen v kombinaci s aerobním pohybem.

Rozhodně si tedy nemyslete, že po užití několika tablet karnitinu půjde váš tuk dolů. Aby byla tato látka účinná, je třeba dostat se do **aerobního pásma spalování tuku**, tj. vykonávat fyzickou aktivitu minimálně čtyřicet minut **při ideální tepové frekvenci**. Je současně třeba zajistit dostatečný přístup vzduchu, proto není vhodné přílišné zadýchávání. Přisun neslazených tekutin pak účinek karnitinu podpoří.

Užívání karnitinových doplňků

Na trhu můžete narazit na celou řadu spalovačů tuků a sportovní výživy na bázi L-carnitinu. K dostání je ve formě **tablet, prášků nebo nápoje**. Jednotlivé produkty se liší především v **množství účinné dávky**, důležitými údaji jsou také vstřebatelnost a čistota karnitinu.

Za minimální účinnou dávku se považuje množství **300 mg**, při preventivním užívání lze doporučit denní příjem kolem 0,5 gramu, ovšem chceme-li užívat L-carnitin jako spalovač tuku, je vhodné zvýšit dávkování na **2 až 4 gramy denně**. U sportovců se za minimální dávku považuje cca 1 g karnitinu denně.

L-carnitin se doporučuje **užívat na lačno**, díky čemuž dojde k minimálním ztrátám při vstřebávání. Kromě pravidelné ranní dávky karnitinu je velmi vhodné užít dané množství **těsně před sportovním výkonem** a v případě dlouhotrvající zátěže i v průběhu sportovního výkonu. Z tohoto hlediska jsou vhodné právě nápoje na bázi karnitinu.

L-carnitin tak můžeme použít jako výživu pro sportovce i jako prostředek pro snadnější spalování tuků. Je však třeba brát účinnost této látky s rezervou a počítat s tím, že **účinky se nedostaví ihned**. Ještě jednou zdůrazňujeme, že při redukci váhy je karnitin účinný jen při **fyzické zátěži**, která trvá déle než cca 40 minut.