



Možné vedlejší účinky nadměrného příjmu **DRASLÍKU**:

- » Vysoké dávky draslíku mohou způsobit podráždění žaludku, **nevolnost**, **zvracení** nebo **průjem**. Dále může ovlivnit nervovou funkci, což vede k nepříjemným pocitům na pokožce, **necitlivosti** nebo **brnění**.
- » Pokud užíváte **léky** nebo máte **zdravotní problémy** (např. **onemocnění ledvin**, **vysoký krevní tlak** nebo **srdeční potíže**), **vždy konzultujte doplňky draslíku s lékařem!**

Kontraindikace:

- » Osoby s **onemocněním ledvin**: Ledviny regulují hladinu draslíku v krvi. Při snížené funkci ledvin (např. **dialýza**) může dojít k hromadění draslíku, což zvyšuje riziko hyperkalémie.
- » **Srdeční choroby**: Lidé s arytmiemi nebo jinými srdečními problémy by měli

konzultovat užívání draslíku s lékařem, protože jeho nerovnováha může ovlivnit srdeční rytmus. Inhibitory sodíko-draslíkové pumpy (používané při léčbě onemocnění srdce léky - vedou ke zvýšení hladiny draslíku).

» **Addisonova choroba**: Toto hormonální onemocnění ovlivňuje regulaci minerálů a může zvyšovat riziko hyperkalémie.

» Dehydratace nebo acidóza: Stav, kdy je narušena rovnováha elektrolytů, může být draslíkem zhoršen.

Lékové interakce:

- » **Diuretika** šetřící draslík: Léky jako spironolakton, amilorid nebo triamteren mohou způsobit nebezpečné zvýšení hladiny draslíku.
- » Inhibitory ACE (např. **enalapril**, **ramipril**): Tyto **léky na vysoký krevní tlak** (**hypertenzi**) mohou zvyšovat hladinu draslíku v krvi. A beta-blokátory. Blokátory aldosteronu. Jsou léky, které vedou ke zvýšení hladiny draslíku.
- » Blokátory receptorů angiotenzinu II (**ARB**): **Léky na hypertenzi** a **srdeční selhání** jako losartan nebo valsartan mohou také přispět k hyperkalémii.
- » Nesteroidní **protizánětlivé léky** (**NSAID**): Dlouhodobé užívání **ibuprofenu**, **naproxenu** nebo jiných NSAID může ovlivnit funkci ledvin a vést k hromadění draslíku.
- » Digitalisové glykosidy: **Digoxin** tento lék na srdeční problémy může být méně účinný nebo naopak toxický, pokud je hladina draslíku nevyvážená. (léky, které vedou ke zvýšení hladiny draslíku).
- » **Heparin**: Tento lék **snižující srážlivost krve** může zvyšovat riziko hyperkalémie při dlouhodobém užívání.
- » **Cyklosporin** (k potlačení obranyschopnosti), lék, který vede ke zvýšení hladiny draslíku
- » **Anticholinergika** (ke snížení pohyblivosti střev) lék, který vede ke zvýšení hladiny draslíku



Možné vedlejší účinky **ASPARTÁTU**:

Obecně je považován za bezpečný, pokud je užíván v doporučeném množství. **Ve vyšších dávkách** nebo při dlouhodobém nadměrném užívání však může způsobit:

- » Při velkých dávkách může způsobit **nevolnost** a **závratě**.
- » **Nadměrná stimulace nervové soustavy**: aspartát jako excitační (**stimulační / budivý**) **neurotransmitter** může vést k nadměrné excitaci neuronů, což je spojeno s tzv. excitotoxicitou (obvykle při velmi vysokých dávkách).
- » Nadměrný příjem aspartátu může vést k **nerovnováze aminokyselin** v

těle, což by mohlo negativně ovlivnit metabolické procesy.

» U některých jedinců s **přecitlivělostí na glutamát** (například MSG) může mít podobné účinky, protože sdílí podobné metabolické dráhy.

» Citliví jedinci mohou mít **alergickou reakci** na aspartát.