magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 30. 11. 2019 | Veronika Vágnerová

Vstřebávání vápníku z potravin snižují potraviny i nedostatek vitaminů K2 a D3

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vstrebavani-vapniku-z-potravin-snizuji-potraviny-i-nedostatek-vitaminu-K2-a-D3__s10012x19519.html

Kosti, zuby, ale i činnost srdce, svalů, nervů jsou závislé na vápníku. Když dojde k jeho poklesu, tělo si ho opatří samo - začne ho čerpat z kostí a zubů. Nestačí jen jíst potraviny bohaté na vápník, je zapotřebí vědět, které potraviny vstřebávání vápníku snižují.

Potraviny snižující vstřebávání vápníku

Mezi tyto potraviny patří strava bohatá na oxalát (**špenát, kakao, čokoláda, rajská jablíčka, rebarbora, rybíz, angrešt, černý čaj**) nebo vlákninu, které

ve spojení s vápníkem tvoří nerozpustné sloučeniny a snižují tak jeho vstřebávání střevní sliznicí. K jejich tvorbě v trávicím traktu dochází také při nadměrném přívodu fosfátů. Ty nalezneme **v některých druzích masa a ve sladkých nápojích**.

> „Zde je velmi nebezpečné nejen nekontrolované pití sladkých limonád u dětí, ale i časté návštěvy tzv. fast foodů. Tyto potraviny obsahují velké množství konzervačních látek a tedy hojné množství fosfátů," říká MUDr. Jana Čepová.

Neznamená to, že žádnou z výše uvedených potravin nemůžeme jíst, ale **není vhodné je konzumovat bezprostředně po poptravinách obsahujících vápník.**

- Vstřebávání vápníku brání také přemíra alkoholu, cigaret, kávy, tavicí soli v tavených sýrech a obecně přemíra soli.
- **Černý čaj** je také jednou z potravin, která zabraňuje vstřebání vápníku střevní sliznicí.

Vstřebávání a ukládání podpoří vitaminy K2 a D3

Konzumace potravin bohatých na vápník není garancí toho, že kosti nebudou trpět jeho nedostatkem.

Nezáleží jen na jeho absolutním obsahu, ale také na biologické dostupnosti, tedy **vstřebatelnosti z dané potraviny**.

- Ta je nejvyšší v tvrdých sýrech typu ementál nebo parmezán, vysoká v ořeších nebo máku a relativně nízká v zelenině.

Celému procesu absorbování vápníku dochází v tenkém střevě a vše je závislé na přítomnosti **vitaminu D**, který zvyšuje vstřebávání vápníku ze střev a **vitaminu K2**, který směřuje vápník přímo do kostí a zubů.

Pozor na různé diety

Problémy s nedostatečným příjmem vápníku mají i lidé, kteří dodržují různé **nevyvážené redukční diety**, kde často chybí nějaká živina, minerál nebo vitamin. Riziková je i vegetariánská strava. Málokterý člověk si dokáže v takovém jídelníčku zajistit dostatečný příjem vápníku. Stejně tak je nesprávná kaloricky náročná strava, kde není zajištěn vyvážený příjem živin, ale **převládá nadbytečný příjem cukrů a tuků.**

U nadšenců posiloven a obdivovatelů mohutných svalů často dochází k **vyššímu příjmu bílkovin**, než je pro lidské tělo běžné, což opět zhoršuje metabolismus vápníku.

Vstřebávání vápníku omezuje:

- vláknina
- vysoké množství soli
- tavicí sůl (např. v tavených sýrech)
- kyselina fosforečná v kolových nápojích
- přemíra alkoholu, cigaret
- přemíra kávy
- fytáty (některé obilniny - otruby)

- oxaláty (např. špenát, rebarbora, černý čaj)
- šťavelany (např. šťovík kyselý, špenát)

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz