



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O výživě](#) 6. 6. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Hořčík a K2 významně ovlivňují vstřebávání vitamínu D

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Horcik-a-K2-vyznamne-ovlivnuji-vstrebavani-vitaminu-D\\_\\_s10010x19268.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Horcik-a-K2-vyznamne-ovlivnuji-vstrebavani-vitaminu-D__s10010x19268.html)

Pestrá strava zahrnující různé druhy potravin je nejlepším zdrojem živin, ale i vitamínů, minerálních látek. Nespoléhejte se na doplňky stravy - pro využití některých vitamínů je potřebný příjem dalších klíčových látek, které ne vždy v tabletkách najdete.



Vitamín D je velkým tématem několika posledních let. Hodně se mluví o nutnosti jeho doplňování zejména v zimním období - **při nedostatku slunečního svitu, od října do dubna**. Málo se ale zmiňuje to, že pro správné využití vitamínu D a vápníku jsou potřeba ještě další vitamíny a minerální látky.

- Jedná se zejména o **vitamín K2 a hořčík**.

Pokud přijímáme vitamín D a vápník, ale nepřijímáme zároveň dostatek vitamínu K2, můžeme tím nevědomky svůj organismus ovlivňovat i negativně.

**Vápník se pak může ukládat např. ve stěně cév** (například v ledvinách), místo toho, aby se ukládal do kostí, jak bychom chtěli. Vitamín K2 najdeme např. v některých fermentovaných potravinách (kyselé zelí, sojový „sýr“ natto), **v másle a vejcích, sýrech typu gouda nebo brie**.

## Nedostatečný příjem hořčíku



V našem organismu má hořčík řadu úkolů, je **čtvrtou nejčastěji zastoupenou minerálních látkou** - např. se podílí na aktivaci velké řady enzymů. Pomáhá při přeměně neaktivní formy vitamínu D na formu aktivní - působí jako kofaktor enzymů v rámci reakcí.

Pokud přijímáme dostatek hořčíku, nemusíme přijímat **tak vysoké dávky**

**vitamínu D** – ten je totiž efektivněji využít.

Státní zdravotní ústav si v roce 2016 posvětil na příjem hořčíku. Zkoumal, zda u jednotlivých věkových kategorií a pohlaví odpovídá příjem hořčíku odhadované průměrné potřebě (EAR, americké doporučení). **Nedostatečný příjem** ze stravy byl zjištěn prakticky v celé populaci, s výjimkou dětí ve věku 4-6 let. Nejméně hořčíku ve stravě měly dívky ve věku 15-17 let, obecně **ženy přijímaly méně hořčíku než muži**. (Výzkum v roce 2019 zaměřený na příjem vitamínu D).

## **Potraviny, které bychom měli zařadit do stravy**

Mezi potraviny bohaté na hořčík patří **kakao, sója, fazole, snídaňové cereálie, vlašské ořechy, arašidy, čokoláda, čočka a hrách**. V rámci výzkumu pak nejvýznamnější zdroje hořčíku tvořilo pečivo, nápoje a zelenina, dále se vysoko na žebříčku umístili - cukr a cukrovinky, ovoce, mléko, maso a droby, masné výrobky (kromě konzerv), drůbež a drůbeží výrobky, mléčné výrobky a sýry, ryby a výrobky z nich.

Kakaa nepřijmeme tolik a tak často, aby pro nás bylo významným zdrojem, konzumace [kvalitní čokolády](#) nás také příliš „nevytrhne“, protože bychom si jí měli dát jen menší množství. Nejvhodnější by tak bylo **zařazovat do stravy**

**pravidelně luštěniny**, k nim přidat dostatek různých druhů zeleniny, také mléko a mléčné výrobky, cereálie a vhodné pečivo, libová masa a ryby a k také **pitnou vodu s obsahem hořčíku**.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)