



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 17. 3. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

Jak vyzrát na jarní únavu - doplňte železo a vitamín D

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-vyzrat-na-jarni-unavu---doplnte-zelezo-a-vitamin-D__s10012x10867.html

Jak únavu alespoň trochu s pomocí správné stravy zmírnit, nebo jí třeba i předejít? Únava a nevykonnost, častá spavost může být způsobena i nedostatečným příjmem železa ve stravě. Po zimě je dobré také dočerpat i vitamín D - nejlépe ze slunečního svitu.



Sluníčko a ryby - pro svalovou sílu i proti

únavě

Krátké dny a nedostatek slunečního svitu mohou za to, že nám v zimě v kůži vzniká působením UV záření méně vitamínu D (vliv má také používání opalovacích krémů a kosmetiky chránící před UV zářením). **Nejčastěji nedostatek hrozí seniorům a malým dětem, nižší hladiny vitamínu D se podle posledních průzkumů objevují častěji i u dospělých.**

Vitamín D má vliv nejen na správné ukládání vápníku do kostí

Ale i na fungování imunitního systému, svalovou sílu a jeho dostatek je také prevencí únavy. Proto s prvními jarními dny vyrazte ven na sluníčko, zařadte do jídelníčku kromě polotučných mléčných výrobků také **sardinky** nebo **lososa, vaječný žloutek** či **játra**. Právě tyto potraviny jsou dobrým zdrojem vitamínu D, který je **rozpustný v tuku**. Zvolíte-li doplněk stravy, nezapomínejte, že více neznamená vždy to nejlepší - **vitamínem D se můžeme předávkovat.**

"Předávkování vitamínem D nehrozí ani tak ze stravy samotné, jako **při užívání doplňků stravy**. Pro dospělé je doporučen příjem 2,5 - 10

mikrogramů (průměrně 5 mikrogramů) vitamínu D na den, horní hranice denního dlouhodobého tolerovatelného příjmu činí 50 mikrogramů (2000 IU)."

- vejce - 0,8-3 mikrogramů /100 g (32-120 IU/100 g)
- ryby - 0,2-47,7 mikrogramů/100 g (8-1908 IU/100 g) - dle typu ryby
- rybí játra (treska) - 120 mikrogramů/100 g (4800 IU/100 g)

Jste bledí a unavení? Může chybět železo

Železo je důležitým stavebním prvkem krevního barviva - hemoglobinu, které je součástí červených krvinek a účastní se přenosu dýchacích plynů - kyslíku a oxidu uhličitého. Z živočišných zdrojů je pro náš organismus železo využitelné nejlépe. **Bohaté na železo jsou játra a červené maso** (hovězí, telecí, jehněčí, aj.), **bílé maso** (krůtí, kuřecí), **ryby**.

Z rostlinných zdrojů čerpáme železo například z quinoy, čočky, fazolek a hrášku, tofu, listové zeleniny a kešu ořechů. [I špenát si zaslouží novou šanci!](#) Často bývají o železo obohaceny různé cereálie. Využitelnost železa ze zeleniny, cereálií, luštěnin a ořechů je nižší, do **pokrmu vždy nezapomeňte přidat trochu šťávy z citronu nebo pomeranče - vitamín C pomáhá k lepšímu vstřebání železa z těchto zdrojů.**

Odkud železo nejlépe čerpat?

Kombinujte rostlinné i živočišné zdroje! Nedostatek železa se může častěji objevit u dospívajících dívek , které začnou pravidelně menstruuovat (potřeba železa roste), nebo u těhotných žen, pokud se vyhýbají masu (případně i všem živočišným produktům). Zvýšená potřeba železa může být také u aktivních sportovců. **Dostatečný příjem železa je nutný i u dětí a dospívajících - vzhledem k jejich růstu.**

Abyste si byli jisti, že přijímáte železa ve stravě dostatek, uděláte nejlépe když zkombinujete živočišný a rostlinný zdroj železa. **[Připravte si salát z listové zeleniny](#) s lososem nebo tuňákem, pečené libové hovězí maso se špenátem a bramborovým knedlíkem, quinou s krůtím masem a hráškem.** Některé potraviny, ale i nápoje mohou vstřebávání železa naopak zhoršovat - pohlídejte si, abyste hodinu před jídlem i po jídle nepili kávu či čaj. Raději je přesuňte na jiný čas - abyste železo z potravy opravdu využili.

A co spánek?

Množství energie také můžeme ovlivnit svým spánkovým režimem. Kromě složení jídelníčku si tak hlídejte i to, jak dlouho a jak kvalitně spíte. Pokud spíte méně než 7 hodin denně, často se budíte, může výraznější únava

souviset i s nedostatkem odpočinku. K lepšímu usnutí mohou pomoci i pravidelné rituály nebo relaxační cvičení - někdy je potřeba naučit se uvolnit se a “vypnout”. Před spaním nehladovte, na druhou stranu však před spaním nejezte těžce stravitelné pokrmy a větší porce jídla - ani příliš plný, ani prázdný žaludek není pro usínání pozitivní.

Připravte se předem

Zkuste se na jarní únavu připravit předem, dopřávejte si ryby, libové maso a listovou zeleninu, najděte si čas i pro odpočinek. Uvidíte, že se budete cítit brzy lépe a budete se moci pustit do všech plánovaných jarních aktivit.

Copyright © 2023

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