magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 3. 10. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Nadbytečný příjem bílkovin - zatěžuje ledviny. Kolik je správně?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Nadbytecny-prijem-bilkovin---zatezuje-ledviny.-Kolik-je-spravne__s10012x19362.html

Svaly, metabolismus i imunita nezbytně potřebují bílkoviny. Když jich je moc, mohou i škodit. Čím více bílkovin přijmeme, tím více musí naše ledviny odstraňovat látky, které se oddělují při jejich trávení. Kolik je akorát? Mají vliv na hmotnost? Můžeme po bílkovinách přibrat?

Důležitá hlavní živina, ale

Bílkoviny se řadí mezi hlavní živiny a jsou pro nás velice důležité. Jsou složené z aminokyselin, některé jsou pro nás esenciální a musíme je přijímat v potravě.

Není šance, že si je organismus vyrobí ze sacharidů nebo z tuků, naopak z bílkovin umí organismus vyrobit glukózu (když jí nepřijímáme dostatek).

Živočišné zdroje bílkovin jsou plnohodnotné – obsahují všechny potřebné aminokyseliny. Rostlinné zdroje jsou na tom o něco hůře – různé druhy obsahují méně určité aminokyseliny (např. obiloviny mají méně lyzinu, luštěniny methioninu). Proto je tak důležitá **pestrost stravy a kombinace různých druhů** rostlinných zdrojů bílkovin.

Kolik je správné množství?

Bílkoviny jsou důležité pro naši svalovou hmotu, ale i pro tvorbu protilátek, hormonů, enzymů, aj. Není dobře, když jich příjímáme málo, ale ani **nadbytek není vhodný**. Rozhodně tak neplatí, že čím více, tím lépe.

- Bílkoviny by v našem příjmu energie měly tvořit **cca 10-15 %**, pokud redukujeme hmotnost nebo se věnujeme silovým sportům, pak **až 20 %**.
- Obvykle postačí dospělým přijímat 0,8-1 g bílkovin na kilogram hmotnosti.

Pokud nesportujeme velmi aktivně, není vůbec potřeba zařazovat proteinové nápoje nebo jiné doplňky stravy s obsahem bílkovin – obvykle **jsme schopni dostatek bílkovin získat z běžné stravy** (pokud je jen trochu správně složena).

Pocity plnosti, ale i vyšší zatížení ledvin

Bílkoviny jsou poměrně náročné na strávení – jsou to komplexní molekuly složené z řetězců aminokyselin (které obsahují dusík). Na jejich rozštěpení musí tělo vydat více energie než na strávení tuků nebo sacharidů.

Mají také **nejvyšší sytící schopnost ze všech hlavních živin** a ovlivňují, jak rychle se trávenina ze žaludku posune dále do tenkého střeva (spolu s obsahem tuku a dalších látek).

Při nadměrném příjmu bílkovin nás **může trápit nadýmání a plynatost**, ale také pocit plnosti nebo obecně zatíženého zažívání.

Aminokyseliny, na které se bílkoviny rozloží působením trávicích enzymů v tenkém střevě, doputují krví do jater, kde se metabolizují. Dusík, který

aminokyseliny obsahují, pak prochází metabolizací v játrech a přechází do ledvin, kde se v podobě močoviny vylučuje do moči.

- Pokud přijímáme bílkovin vyšší množství, **roste i koncentrace močoviny v krvi a ledviny musí více pracovat**, aby se močovina vyloučila a kleslo její množství v krvi.

Vyšší zátěž ledvin nijak tělesně nepocítíme, pokud jsou ledviny zdravé a jejich funkce je v pořádku. Pokud ale člověka trápí nějaké onemocnění ledvin, tato vyšší zátěž se na nich může projevit a **funkce se může zhoršovat**. Také pokud máme v rodině nějaké onemocnění ledvin s dědičnou zátěží, neměli bychom to s bílkovinami přehánět.

Mohou vést i k navýšení hmotnosti?

Bílkoviny mají vysokou sytící schopnost, a tak je „těžší“ se jimi přejíst. Ale pokud bychom pravidelně přijímali vysoké množství bílkovin a zároveň bychom nebyli více aktivní (a nevydali tak více energie), měli bychom nejspíše i **pozitivní energetickou bilanci**. A váha by rostla – není totiž pravda, že jen vysoký příjem sacharidů nebo tuků může vést k navýšení hmotnosti.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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