magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 13. 7. 2019 | Alžběta Šmídová

Vitaminy, které pomáhají k silným kostem a regeneraci nejen při sportu

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminy,-ktere-pomahaji-k-silnym-kostem-a-regeneraci-nejen-pri-sportu__s10012x19369.html

Preferujete aktivní životní styl a sport? Vaše tělo vám je určitě vděčné a nelze vám nic vytknout. Cyklistika, pěší turistika, běh… činnosti, které zvlášť v letních měsících pomáhají kompenzovat újmy způsobené našemu tělu vlivem sedavého zaměstnání, stresu a nedostatku pohybu v zimě. Víte ale o tom, že jakoukoliv zvýšenou fyzickou aktivitu je dobré doplnit vhodnou stravou? Jaké živiny je zapotřebí při zvýšeném pohybu hlídat?

Sport zrychluje metabolické procesy v těle

Náš organismus **rychleji spotřebovává vitaminy a minerální látky**, které je následně třeba doplnit. Jestliže tělu dodáme potřebné živiny po fyzické zátěži, urychlíme tak proces regenerace a pomůžeme si od zátěžové bolesti svalů,

vazů a šlach. Důležitou roli v tomto procesu hrají **vitaminy skupin C a E**, které zodpovídají za zásobování svalů a tkání, a **skupiny B**, které zajišťují metabolismus sacharidů a proteinů a fungování látkové výměny.

Věděli jste, že:

- Vysoký příjem vitaminů K2 a D3 je spojený s nižším výskytem zánětů a bolestí svalů a šlach?
- Při pravidelném doplňování K2 a D3 spolu s vápníkem máte menší riziko zlomenin?
- Riziko úmrtí na srdečně-cévní onemocnění je u lidí s dostatečným příjmem K2 o 57 % nižší?

Silné kosti s vitaminy K2 a D3

Často přehlíženým vitaminem, který ale má významný vliv na náš organismus, je **K2**, který patří mezi vitaminy rozpustné v tucích. Tento vitamin ocení všichni aktivní lidé především díky jeho **schopnosti udržovat pevné, silné a zdravé kosti**.

- Při pravidelném užívání významně působí na prevenci zranění typu vymknutí kotníku, poškození kyčelního kloubu, stehenní kosti, ale i jiných

zlomenin.

- Jeho pravidelným užíváním významně snížíte riziko osteoporózy.

Občas se každému sportovci stane, že své svalstvo jednoduše přetíží – i zde pomůže vitamin K2, který v těle **působí také protizánětlivě**.

- Často se doporučuje užívat **K2 spolu s vitaminem D3**. Proč tomu tak je?

Tyto dva vitaminy totiž skvěle spolupracují! Společné dávkování zlepšuje jejich účinek. Již zmiňovaný vliv na zdravé kosti tkví právě v užívání obou vitaminů: **D3 pomáhá vstřebávání vápníku** z trávicího traktu a **K2 směřuje vápník přímo do kostí a zubů** a zabraňuje jeho ukládání do cév a měkkých tkání. D3 má navíc významný vliv na imunitu, na prevenci řady závažných chorob včetně cukrovky II. typu, srdečních onemocnění, osteoporózy a rakoviny. A v poslední době se hovoří také o jeho vlivu na výkon při sportu či jiných fyzických aktivitách.

A kde tyto vitaminy získat?

Doporučená denní dávka D3 je minimálně 800 jednotek (IU), což odpovídá zhruba kilovému pstruhu, či štice. Hlavním zdrojem déčka ale zůstává **sluneční záření, a to až z 90 %**.

Během jednoho dne stráveného na slunci může vzniknout až 1 200 mikrogramů vitaminu D (1 µg = 40 I.U). Ovšem slunce u nás nesvítí intenzivně během celého roku a je prokázáno, že v našem pásmu lze D3 ze slunce účinně čerpat zhruba **jen v období červen-srpen v době kolem poledne**.

Vliv má i celá řada dalších faktorů – například smog, používání ochranných opalovacích prostředků, nebo věk či pigmentace pokožky (pokožka starších lidí a lidí přirozeně tmavších má sníženou schopnost vytvářet vitamin D při pobytu na slunci)

Doporučená denní dávka vitaminu K2 je 1 µg /1 kg hmotnosti. Pro představu - žena, která váží 60 kg, by měla mít denní příjem vitaminu K2 60 µg. Je prokázáno, že populace ve vyspělých zemích přijímá **jen asi 10 % doporučeného množství K2**.

Mezi potraviny s vysokým obsahem K2 patří:

- vaječné žloutky (29,1 až 33,5 µg/100g)
- kuřecí maso (5,8 až 11,3 µg/100g)
- vepřové maso (0,2 až 9,9 µg/100g)
- hovězí maso (1,1 až 9,3 µg/100g)
- sýr (4,7 až 10,2 µg/100g)
- mléko (0,8 až 1,0 µg/100g)
- natto – fermentované sójové boby (939 až 998 µg/100g)

Doporučeného denního množství vitaminů lze snáze dosáhnout s pomocí doplňků stravy z lékárny. Při jejich výběru dbejte na kvalitu a všímejte si množství účinné látky. Pro lidské tělo jsou vždy vhodnější **doplňky přírodního původu** – například D3 vyrobený z lanolinu z ovčí vlny. Tobolky s účinnou látkou v sypké podobě oproti tabletám neobsahují pojiva, barviva, stabilizátory, leštidla a jiné nadbytečné látky. Na trhu jsou už i produkty vhodné pro vegany. Více informací najdete na www.jsemstalekost.cz.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz