



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 20. 7. 2019 | Alžběta Šmídová

Vitamin K - zásadně ovlivňuje zdraví. Pravděpodobně ho máte málo

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-K---zasadne-ovlivnuje-zdravi.-Pravdepodobne-ho-mate-malo__s10012x19370.html

Vitamin K2 je velice důležitý pro zdravé kosti a cévy. Je prokázáno, že většina lidí v západním světě trpí jeho nedostatkem. Je to částečně proto, že se o něm moc neví - do jeho výzkumu se vědci pustili až v poslední době.



Stručně popsáno: abychom efektivně vstřebávali vápník a chránili tak svoje kosti a zuby, potřebujeme **dostatečný přísun vitaminu D**. A aby se v těle vápník ukládal tam, kam má (do kostí a zubů), **potřebujeme vitamin K2**.

„Vitamin K2 patří do stejné skupiny jako vitaminy A, D a E, ale ve

srovnání s nimi toho o něm zatím moc nevíme. Přitom jeho **účinky na organismus jsou veskrze pozitivní**," říká MUDr. Jana Čepová, Ph.D. z Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie, 2. LF a FN v Motole.

Již byl zdokumentován vliv K2 na výskyt diabetu mellitu 2. typu, byly též zjištěny **protizánětlivé účinky a byly prokázány jeho protirakovinné účinky**. Dále byla popsána spojitost nízkých hladin vitamínu K2 s výskytem Alzheimerovy choroby.

Kde K2 získat?

Vitamin K2 (menachinon) vytvářejí ve zdravém střevním prostředí bakterie, většina ho však odchází stolicí. Ve stravě typické pro západní společnost je vitamínu K2 obsaženo málo, a proto je vhodné zajistit jeho dostatečný přísun i pomocí doplňků stravy.



Vitamin K2 můžeme nalézt v některých sýrech (chedar, brie), masu, tvarohu, játrech, vaječných žloutcích a zvířecím tuku. Ovšem podle některých studií by mělo jít o produkty **ze zvířat krmených zelenou trávou** - tedy ne z klasických velkochovů. Největší obsah

vitaminu K2 je obsažen v **japonském sýru natto**, což jsou v podstatě fermentované sójové boby.

Denní doporučená dávka pro vitamin K2 je 1 ug/1 kg hmotnosti. Pro představu - žena, která váží 60 kg, by měla mít denní příjem vitaminu K2 60 ug, čehož lze dosáhnout opravdu **jen denní konzumací sýra natto**.

„Předpokládá se, že populace ve vyspělých zemích přijme jen asi 10 % doporučeného množství. Takže nejen ženám, ale i mužům bych doporučila **zvýšit příjem vitaminu K2 nejen ve stravě**, ale doplňovat ho i ve formě výživových doplňků,“ doplňuje doktorka Čepová.

Na trhu jich je celá řada. Doplnky stravy ale **vybírejte vždy s rozmyslem** - dejte na kvalitu výrobce, čtěte složení a především si všímejte deklarovaného množství účinné látky.

Copyright © 2024

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