magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 1. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Co hrozí při nedostatku draslíku - kde ho najdeme?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Co-hrozi-pri-nedostatku-drasliku---kde-ho-najdeme__s10012x20149.html

Chybí vám energie, či cítíte často slabost a únavu? Vyskytují se u vás křeče, nebo máte problémy spojené se zažíváním? Zbystřete, protože to vše může poukazovat na nedostatek draslíku, který je esenciální pro fungování našeho těla. Bohužel se jedná o minerál, který je v naší stravě velmi často deficitní.

Draslík zastává řadu důležitých funkcí v našem

těle

Draslík je velmi důležitý minerál, který získáváme stravou. V těle se nachází z 98 % uvnitř buněk, **hlavně v těch svalových a dále pak v játrech a jiných tkáních**. V těle funguje jako elektrolyt, který přenáší elektrické impulsy po celém těle. Společně s jinými minerály zastává tyto funkce:

- reguluje krevní tlak a srdeční rytmus
- zabezpečuje rovnováhu tekutin v těle
- ovlivňuje svalové kontrakce
- přenáší nervové vzruchy
- udržuje rovnováhu pH
- je nezbytný pro metabolismus sacharidů a bílkovin

Draslík je rovněž diuretikum, takže se **podílí na detoxikačních mechanismech**. Pomáhá tělu zbavovat se přebytečných tekutin a tím i odstraňovat škodlivé látky a zplodiny metabolismu.

Časté projevy, které můžou upozornit na jeho

nedostatek

Tím, že draslík ovlivňuje **správné fungování nervových přenosů** mezi buňkami, jeho nedostatek pak můžeme vnímat na různých úrovních.

Většinou půjde o kombinaci vícero symptomů, proto zbystřete, pokud se u vás projevuje:

- svalová slabost až ztuhlost, svalové bolesti a křeče
- vyšší unavitelnost (hlavně u sportovců)
- bušení srdce
- zažívací potíže
- **pocity mravenčení a necitlivosti**

- dýchací problémy
- změny nálady

Nedostatek draslíku není žádnou vzácností

Nedostatek draslíku se v české populaci **objevuje opakovaně** (vedle jiných chronicky deficitních živin). Při srovnání příjmu draslíku s doporučením Světové zdravotnické organizace (3510 mg/d pro dospělé osoby) byl přívod draslíku **nedostatečný u žen a mužů nad 15 let**.

Jeho nedostatek může vznikat nedostatkem jeho příjmu ve stravě, nedostatečným pitným režimem, nadbytečným příjmem bílkovin nebo **nadměrným pocením a intenzivní zátěží** (hlavně u sportovců). Jeho akutní nedostatek pak může vznikat při častém zvracení a průjmech a při silné dehydrataci.

Jaké jsou jeho hlavní zdroje a co udělat pro jeho vyvážený příjem?

Naprostým základem by měla být **pestrá a vyvážená strava** s dostatkem zeleniny a ovoce, celozrnných obilovin, kvalitních bílkovin a zdravých tuků a s dostatečným pitným režimem.

- Nejlepšími potravinovými zdroji draslíku jsou **luštěniny** jako třeba fazole, hrách, sója (cca 1300 mg na 100 g), **ořechy** (cca 600 mg na 100 g), **zelenina** jako špenát, zelí nebo petržel (cca 550 mg na 100 g) **a ovoce** jako banány nebo datle (cca 300 mg na 100 g).

To není vše, záleží i na poměru draslíku se

sodíkem

Antagonistou draslíku je právě sodík, který udržuje optimální množství tekutin v mimobuněčných prostorách. Jejich **vzájemný poměr pak určuje celkovou rovnováhu** tekutin a správné funkce v těle. V české populaci je tento poměr velmi často narušen, což je zejména dáno:

- nadprůměrnou konzumací soli na jedné straně
- nedostatečným množstvím draslíku na straně druhé.

V České republice přijímáme **až trojnásobné množství sodíku** (14-15 g soli) oproti jeho doporučené dávce (max 5 g). Proto je vhodné, kromě příjmu draslíku ve stravě, se zaměřit i na příjem soli a na jeho omezování, především omezovat solení a konzumaci potravin se zvýšeným obsahem soli.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com
Zdroje informací:

Státní zdravotní ústav. Systém monitorování zdravotního stavu obyvatelstva ČR ve vztahu k životnímu prostředí. *SZÚ | Státní zdravotní ústav* [online]. Září, 2021 [cit. 24.11.2021]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Dietarni_monitoring_2020.pdf

Raman, R.8 Signs and Symptoms of Potassium Deficiency (Hypokalemia). *Healthline: Medical information and health advice you can trust.* [online]. Březen, 2018 [cit. 24.11.2021]. Dostupné z: https://www.healthline.com/nutrition/potassium-deficiency-symptoms

WHO. Guideline: Potassium intake for adults and children. *WHO | World Health Organization* [online]. 2012 [cit. 24.11.2021]. ISBN: 9789241504829. Dostupné z: https://www.who.int/publications/i/item/9789241504829

bílkoviny draslík nedostatek draslíku nedostatek živin pitný režim příjem a výdej tekutin vitaminy a minerály vyvážený příjem živin zdroj draslíku

---

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