magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 3. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Křeče, zvýšená únava nebo poruchy spánku. I to mohou být příčiny nedostatku hořčíku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Krece,-zvysena-unava-nebo-poruchy-spanku.-I-to-mohou-byt-priciny-nedostatku-horciku__s10012x20228.html

Jedná se o jednu z klíčových živin, která je nezbytná pro řadu fyziologických funkcí téměř všech orgánů a buněk v těle. Nedostatek hořčíku je dnes často spojován s osteoporózou, nebo s kardiovaskulárními poruchami, či metabolickým syndromem. Přitom zabezpečit dostatečnou denní dávku z přirozených zdrojů nemusí být složité. Jak tedy na hořčík?

Dochází vám energie a trpíte častou únavou?

Hořčík najdeme snad v každé buňce našeho těla. Kolem 60 % je ho obsaženo

v kostech a zbytek ve svalech, měkkých tkáních a tělních tekutinách. Účastní se procesů tvorby energie, svalové kontrakce a relaxace, regulace nervového systému a mnoha dalších funkcí.

Lehce snížené koncentrace magnézia bývají často asymptomatické. Pokud je deficit již závažnější, mohou se dostavovat:

- **poruchy srdečního rytmu**
- **křeče**
- **svalové záškuby až spasmy**
- **svalová slabost**

Z dalších častých příznaků to mohou být:

- **bolesti hlavy**
- **zvýšená únava**
- **poruchy spánku a koncentrace**
- **zvýšená peristaltika**
- **koliky**
- **stavy úzkosti až deprese**

Jakékoli projevy určitě řešte přímo s lékařem, protože deficit hořčíku nemusí nutně znamenat jeho nedostatečný příjem – příčin je vícero a je dobré to

posoudit odborníkem.

Bez hořčíku riskujeme vznik osteoporózy

To, že pro prevenci osteoporózy potřebujeme dostatek vápníku a vitaminu D, už běžně víme. Málo se již ví, že v prevenci hraje významnou roli i hořčík. Ten totiž napomáhá aktivaci vitaminu D, který pomáhá regulovat rovnováhu vápníku a fosforu pro správný růst a údržbu kostí. **Osteoporózou v České republice onemocní každá třetí žena a každý pátý muž ve věku nad 50 let.**

Dostatkem hořčíku vylepšíte svůj sportovní výkon

Mezi skupiny lidí, kteří často trpí deficitem hořčíku, patří sportovci. Sportovní aktivita má totiž zvýšené nároky na jeho příjem a **jeho dostatek je nezbytný pro tvorbu energie**. Hořčík totiž pomáhá přenášet cukr do svalů a taky odbourávat laktát. Studie provedená na vzorku 2 570 sportujících žen spojila vyšší příjem hořčíku se zvýšenou svalovou hmotou a silou. Taky se prokázal jeho **pozitivní vliv na prevenci svalových poškození.**

Vedle sportovců jsou další skupinou s častým deficitem hořčíku např. **těhotné a kojící ženy, u kterých průměrný příjem magnézia tvoří 35–58 % doporučené denní dávky**. Dál jsou to třeba lidé s různými zdravotními problémy (diabetes, metabolický syndrom, gastrointestinální poruchy atp.).

Z jakých potravin hořík čerpat?

Doporučený denní příjem je 200–400 mg/den. Předávkování magnéziem je velmi raritní, proto nemusíme mít obavu ani z vyššího příjmu hořčíku.

Nejdůležitějšími zdroji v potravinách jsou:

- **zelená listová zelenina, luštěniny, ořechy a semínka, celozrnné obiloviny, banány, vaječný žloutek, ryby, nebo houby.** Výborným zdrojem je například i **kakao a hořká čokoláda** – pouhý čtvereček 70 až 80% čokolády obsahuje dokonce 24 % denní dávky hořčíku.

Co snižuje vstřebatelnost hořčíku?

Z magnézia přijatého potravou se vstřebá pouze 30–40 %. Vyhněme se proto faktorům, které jeho vstřebatelnost ještě víc komplikují:

- konzumace potravin s vysokým obsahem vápníku, fosfátů, vlákniny
- vysoký příjem tuků a sacharidů
- nedostatek vitaminu skupiny B
- jednostranně zaměřené diety
- vysoké množství kávy

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Rachael Link. 12 Magnesium Health Benefits - Healthline: Medical information and health advice you can trust. [online]. Únor, 2022 [cit. 17.02.2022].
20. říjen – Světový den osteoporózy, SZÚ. SZÚ [online] [cit. 17.02.2022].
MUDr. Jarmila Křížová, Ph.D. Nedostatek magnezia z pohledu internisty aneb Hořčík nad zlato – prolekare.cz [online] Červen, 2017 [cit. 17.02.2022].

čokoláda hořčík houby listová zelenina luštěniny magnézium nedostatek hořčíku ořechy osteoporóza potraviny bohaté na hořčík ryby vaječný žloutek zdraví zdroje hořčíku

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