magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 25. 3. 2022 | Ing. Lýdia Pokorná

Pro správné využití vápníku nemusí stačit jen jeho vysoký příjem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pro-spravne-vyuziti-vapniku-nemusi-stacit-jen-jeho-vysoky-prijem__s10012x20236.html

Vápník je nejvíce zastoupeným minerálem v našem těle. Najdeme ho hlavně v kostech a zubech, ale i ve svalech. Je nezbytný pro správnou funkci krevní srážlivosti, činnost svalů a přenos signálů v buňkách. Pokud nám vápník chybí k zajištění těchto základních funkcí, vezme si jej organismus z kostí. Věděli jste, že se to může stát i při jeho vysokém příjmu? Jak tedy můžeme zabezpečit jeho správnou metabolizaci?

Nejčastější problémy spojené s nedostatkem

vápníku

- Svalové křeče
- Necitlivost a brnění v rukou, nohou a v obličeji
- Deprese
- Halucinace
- Slabé a lámavé nehty
- Lámavost kostí

Zřejmě nejdiskutovanějším problémem spojeným s nedostatkem vápníku, nebo jeho špatným metabolismem, je **osteoporóza (řídnutí kostí)**. V největším riziku jsou ženy po menopauze.

Kalciový paradox

Světová zdravotnická organizace (WHO) zkoumala prevalenci osteoporózy v závislosti na regionu, etnické příslušnosti a výživovém stylu. Došla k zajímavým závěrům, kdy se potvrdila **pozitivní korelace výskytu osteoporózy s nedostatkem vitaminu D, s vyšším příjmem živočišných bílkovin a sodíku**. Zároveň se tato pozitivní korelace potvrdila **převážně v krajinách, kde je příjem vápníku vyšší než v krajinách, kde je mnohem nižší prevalence osteoporózy.** To vedlo k určení faktorů, které mají zásadní vliv na metabolismus vápníku:

- **Vyšší příjem sodíku zvyšuje vylučování vápníku v moči** – západní dieta obsahuje až 3x větší množství soli, než je denní potřeba.
- **Příjem živočišných bílkovin zvyšuje nároky na příjem vápníku** – obsah síry a fosforu v živočišných bílkovinách komplikuje metabolismus vápníku a zvyšuje jeho vylučování.
- **Nedostatek vitamínu D** – vitamín D zvyšuje vstřebávání vápníku a

společně s vitamínem K2zabezpečuje ukládání vápníku do kostí.

Co můžeme dělat pro lepší hospodaření s vápníkem?

- **Zabezpečit dostatek vitamínu D –** konzumací mořských ryb, vajec, mléčných výrobků, hub, vystavováním se dennímu světlu.
- **Ve stravě hlídat množství živočišných bílkovin a vyhýbat se jejich přebytku –** živočišné bílkoviny mají svá velká pozitiva, jejich přebytek však může škodit. Ideální bude kombinace rostlinných a živočišných zdrojů, kde živočišná složka nepřesáhne 20–40 g.
- **Omezit solení a produkty s vysokým obsahem soli –** většina vysoce zpracovaných produktů a polotovarů.
- **Omezovat příjem fosforečnanů –** do potravin se přidávají jako přídatné látky kvůli svým emulgačním a disperzním schopnostem, ale i jako kypřicí prostředky a regulátory kyselosti. Najdete je také v uzeninách, tavených sýrech, mražených polotovarech, kolových nápojích atp.
- **U rostlinných zdrojů odbourávat antinutriční látky procesem namáčení, klíčení, či fermentace.**
- **Zabezpečit vyvážený příjem vápníku vůči hořčíku –** vápník společně s hořčíkem ovlivňují nervosvalovou koordinaci a jsou v antagonistickém

vztahu. Nevyvážený příjem jednoho minerálu negativně ovlivňuje působení druhého.

Nejlepší potravinové zdroje vápníku

Naše denní potřeba vápníku se odvíjí od našeho věku, pohlaví a specifické životní situace. **Dospělý muž potřebuje kolem 1000 mg vápníku denně a dospělá žena 1200 mg.** Těhotné a kojící ženy, sportovci a dospívající mládež budou vápníku potřebovat ještě o něco víc.

Pro zabezpečení dostatku vápníku je výhodné volit kombinaci více zdrojů:

- Mléčné výrobky, sýr, mléko, jogurty
- Tmavá listová a brukvovitá zelenina jako špenát, brokolice, růžičková kapusta, kadeřávek, květák

- Luštěniny, např. bílé fazole, čočka, sójové produkty (ideálně fermentovaný tempeh)
- Ryby, např. sardinky, ančovičky
- Pseudocereálie jako amarant (laskavec), teff (milička habešská)
- Semínka jako mák, sezamové, konopné a chia
- Ořechy, např. mandle

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Vitamin and mineral requirements in human nutrition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations. [online]. 2004.
Calcium: 8 Fast Facts You Should Know. Healthline: Medical information and health advice you can trust. [online]. 2018.
Fosfáty. Bezpečnost potravin A-Z. Internetový portál bezpečnosti potravin. [online].

mléčné produkty hořčík houby mák mandle nedostatek vápníku ořechy osteoporóza potraviny bohaté na vápník tučné ryby vápník vitamin D zdroj vápníku

---

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