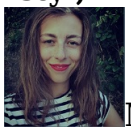
Tvaroh pro děti 13. 5. 2021 |  Mgr. Lucie Kašparová, DiS.

Silné kosti a zuby i díky tvarohu už od dětství

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Silne-kosti-a-zuby-i-diky-tvarohu-uz-od-detstvi__s20133x19987.html

Kvalita kostí a zubů se utváří v dětském věku. 99 % vápníku je uloženo v kostech, zbylé jedno procento připadá potom na svalovou funkci, především srdeční činnost. Pro správný vývoj kostí a zubů je důležité mít dostatečný příjem především vápníku, bílkovin a vitaminu D.

Nejefektivnější jsou mléčné výrobky

Když bychom se měli podívat čistě na obsah vápníku na **100 g jednotlivých potravin**, pořadí by bylo následující:

mák	1400 mg
sýr Ementál	887 mg
sýr Eidam 30 % tuku v sušině	690 mg
sezamová semínka	670 mg
tvaroh	366 mg
sardinky	354 mg
sýr Lučina	285 mg
mandle	240 mg
květák	205 mg
bílý jogurt	180 mg

Samozřejmě to není se vstřebatelností vápníku z jednotlivých zdrojů tak jednoduché, jak by se na první pohled mohlo zdát a nikdy není ani zdaleka 100%.

- Nejefektivnější jsou **mléčné výrobky**, u nichž sice není obsah vápníku zcela nejvyšší, zato vstřebatelnost je 30–40 %.
- U brukvovité zeleniny se sice vstřebává až 60 %, nicméně celkový obsah vápníku je podstatně nižší.
- Nejnižší vstřebatelnost najdeme u máku, sezamu a mandlí, u těchto plodin dosahuje **pouze 5–10 %**.

Magická kombinace vápníku a vitaminů D & K

Byl by to čirý zázrak, kdyby za tím vším stál pouze vápník.

- Pro správný růst a vývoj těchto struktur je důležitý zejména dostatečný příjem bílkovin, vitaminu D, vitaminu K a dostatek pohybu.
  - Co naopak zabraňuje vstřebávání vápníku do kostí je fosfor, který se hojně vyskytuje v tavených sýrech a nápojích typu Coca cola. Vstřebatelnost také snižuje obsah šťavelanů (ve špenátu, rebarboře, angreštu a rybízu), nadměrné množství vlákniny, kyselina fytová (v cereáliích).

Nemusíte mít ovšem strach, naservírujete-li dítěti k snídani vločky s jogurtem či tvarohem, zcela jistě přijme i vápník.

Pokud dítě během dne pozře kousek tvrdého sýra, rybu k obědu, sušené fíky na svačinu a tvarohovou pomazánku na večeři určitě přijme dostatečné množství jak vápníku, tak vitaminu D.

Dlouhodobý nedostatek vápníku ohrožuje

Z toho vyplývá, že čistě veganská strava nebo špatně vedená vegetariánská strava u dětí může vést **k dlouhodobému nedostatku vápníku** v těle.

Ten se u dětí projevuje:

- menším vzrůstem
- zhoršením růstu zubů a jejich vyšší kazivostí
- v některých případech onemocněním křivice

V dospělém věku vede nedostatek vápníku k

- osteomalácii – měknutí kostí,
- osteoporóze, tedy řídnutí kostí
- paradentóze
- bušení srdce, svalovým křečím a bolestem, záchvatům úzkosti

Doporučené denní dávky vápníku v různých obdobích života

do 1 roku	400 mg
od 1 do 10 let	600–900 mg

dospívající	až 1200 mg
těhotné a kojící ženy	1000–1400 mg
dospělí	1000 mg
nad 70 let	1200 mg

Doplňky stravy a šumivé tabletky dětem nepatří

Možná vás napadne, že uhlídat dostatečný příjem všech potřebných živin zvláště u dětí je dost komplikované a případný deficit vápníku by šel vyřešit například šumivými tabletami do vody. Je důležité mít na mysli, že pro děti je stěžejní pestrá a vyvážená strava. Ta by měla pokrývat veškeré potřeby rostoucího metabolismu.

- Šumivé tablety jsou navíc často doplněny o umělá sladidla, barviva, protispékavé látky a další. To jsou látky, bez kterých se dětský jídelníček jednoznačně obejde.

Výživové doplňky slouží primárně pro osoby, které jsou nějakým způsobem výživově limitovány a nejsou schopny doplnit dostatečné množství živin formou stravy.

Zdroje:

ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kol. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.
vyzivadeti.cz

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