



DOPLŇKY STRAVY 12. 01. 2021

Minerály v kostce: Umí chrom skutečně potlačit chuť na sladké nebo je to jen mýtus?

Chrom je řazen mezi minerály, které se starají o to, abychom měli dostatek energie. Jestli jste tedy dlouhodobě unavení, pak byste měli zbystrit. Právě pokles výkonnosti, neschopnost cokoliv dělat, neklid, depresivní nálady i podrážděnost - to všechno jsou příznaky nedostatku chromu. K dalším projevům se řadí například i bolesti hlavy a pocity nevolnosti. A nejen to.

Chrom může hrát velkou roli v metabolismu sacharidů, tuků a bílkovin zesílením působení inzulínu. Přesný mechanismus této aktivity však stále nebyl objasněn. Nicméně všeobecně se má také za to, že **chrom může vykazovat významnější antioxidační účinky.**

Chrom: Chromium, Cr

Tento prvek **hraje velkou roli při obranyschopnosti našeho těla**. Stimuluje imunitní systém k tomu, aby pracoval tak, jak má – tedy pro nás a co nejlépe. Dále se pak chrom účastní metabolismu sacharidů a společně s inzulinem **reguluje hladinu cukru v krvi**. U dětí je také velmi potřebný v období růstu. Chrom se v našem těle může nacházet ve dvou formách.

Chrom trojmocný – to je právě ten, který potřebujeme a **je našemu tělu prospěšný**. Tento druh se také nalézá v potravních doplncích, kde **je organicky vázán na kvasnice**. Přirozeně je přítomen v mnoha potravinách. Je k dispozici jako doplněk stravy.

Chrom šestimocný – tento je nežádoucí a **působí v našem těle negativně**. Považuje se dokonce za možný karcinogen. Jde o **toxický vedlejší produkt** z nerezové oceli a jiných výrobních procesů.

Minerály: Chrom a jeho působení na lidské zdraví

Možná si ještě pamatujete, kdy byl **velký boom v potravních doplncích s chromem**. Ze všech stran jsme se dozvídali, že právě jeho nedostatek má za následek nadváhu, že nám chrom pomůže zhubnout a razantně omezit chutě na sladké. **Šlo o převratnou novinku, nebo spíš o reklamní trik?** Na tom se odborníci dodnes nemohou shodnout. Jedna skupina tvrdí, že **chrom skutečně může pomáhat odbourávat tuky**, zahnat chutě na sladké a tím pomoci zhubnout. Druhá skupina vědců tvrdí, že jde o naprostý nesmysl. Některé průzkumy pak ukázaly, že na někoho chrom v tomto směru opravdu funguje, zatímco na jiného nikoliv. **Nedá se tedy paušálně říct, že by šlo o hubnoucí zázrak**. Faktem však je, že chrom díky svému působení podporuje funkci inzulinu v těle – napomáhá vstřebávání cukru buňkami, a to má za následek optimální **hladinu cukru v krvi**. Pokud máme tedy v pořádku hladinu chromu v těle, rozhodně bychom neměli trpět výkyvy v našich chutích na sladké.

Minerály: Chrom a jeho přírodní zdroje

Chrom je, stejně jako ostatní minerály, přítomen v mnoha potravinách. Včetně masa, obilných výrobků, **ovoce**, zeleniny, ořechů, koření, pivovarských kvasnic, piva a vína. **Množství chromu v těchto potravinách** je však značně závislé na místních půdních a vodních podmínkách. A také na zemědělských výrobních procesech, které byly k výrobě potraviny využity. Je také dobré vědět, že **většina mléčných výrobků a potravin s vysokým obsahem cukru** (jde tedy potraviny s vysokým obsahem například sacharózy či fruktózy), **má nízký obsah chromu**. Nízká je také absorpce chromu v potravě. Pohybuje se v rozmezí 0,4-2,5 procenta. **Doporučená denní dávka chromu** není pevně stanovena, avšak většina zdrojů uvádí **množství okolo 200-250 µg** (mikrogramů).



Minerály: Chrom a jeho nedostatek

Krom chuti na sladké se [nedostatek této minerální látky projevuje i dlouhodobou únavou](#), bolestmi hlavy, podrážděností, návaly nevolnosti a dokonce i depresemi. Nedostatek chromu **může zapříčinit vysokou hladinu cholesterolu a cukru v krvi** a dokonce i cukrovku. Tento nedostatek má na svědomí astma. Nedostatek chromu však **rozhodně není běžný stav**.

Minerály: Chrom a jeho nadbytek

Vzácné je rovněž předávkování chromem. Nebo by možná bylo přesnější uvést, že **předávkování chromem je téměř nemožné**. Pouze [podle ojedinělých kazuistik](#) mohou doplňky stravy s chromem v nadměrném množství způsobit hubnutí, anémii, trombocytopenii, jaterní dysfunkci, selhání ledvin, rhabdomyolýzu, dermatitidu a hypoglykemii.

Minerály: Chrom z potravin místo doplňků stravy

Pokud se chcete potravním doplňkům vyhnout a ptáte se, jak optimálně doplnit tělu chrom, zde je odpověď: mezi **nejvhodnější zdroje chromu** patří celozrnná mouka, obilné klíčky, máslo, sýr, celozrnná rýže, pivovarské kvasnice, ovesné vločky, ryby a drůbeží maso, brambory, ořechy, řeřicha, přírodní hnědý cukr, melasa, pivo, maliny, ostružiny, švestky či lesní borůvky.