



DOPLŇKY STRAVY 23. 12. 2020

Minerály v kostce: Vápník je důležitý pro kosti i zuby. Jak poznáte nedostatek vápníku?

Vápník je základním stavebním kamenem všech kostí i zubů v těle, má na starosti jejich pevnost. Největší požadavky na vápník mají malé děti a těhotné ženy. Vápník patří mezi minerální látky, které jsou důležité i pro jedince středního věku, kteří se blíží k menopauze nebo andropauze. Kolik vápníku a v jaké formě bychom denně měli sníst?

I když je téměř všechen vápník uložen v kostech a zubech, **tělo jej potřebuje i pro svaly a nervy**, aby se přenášely ty správné zprávy mezi mozkiem a každou další částí těla. Vápník navíc pomáhá i cévám přenášet krev do celého těla hormony a enzymy. Ty pak **ovlivňují téměř všechny funkce v lidském těle**. Vápník má také velký **podíl na udržování mírné zásaditosti lidské krve**. Je důležitý rovněž pro regulaci srdečního rytmu a může zmírňovat poruchy trávení.

Vápník: Calcium, Ca

Vápník se řadí mezi minerály, které je nutné doplňovat tělu pravidelně. Mnoho lidí praktikuje **nárazové přijímání vysokých dávek vápníku** v zátěžových obdobích. Ale to je naprosto zbytečné, dokonce i škodlivé. Vápník je nutné v každém případě doplňovat do těla průběžně a pravidelně. Co se týče množství minerálů, pak je **vápník v našem těle zastoupen ze všech nejvíce**. Jestliže tělu vápník chybí, tak si jej vezme většinou právě z kostí a zubů.

Minerály: Vápník a jeho vliv na zdraví

Pevné kosti

Kosti vyžadují v průběhu dětství a dospívání **dostatek vitamínu D**. Ten napomáhá právě i lepšímu vstřebávání vápníku. Je vhodné užívat je tedy společně. **Maximální hladiny dosahuje vápník v těle cca do 30 let věku**. Poté kosti vápník pomalu ztrácí. Je proto nutné neustále ho tělu doplňovat. Důležitý je však i zdravý a aktivní životní styl, který zahrnuje tělesnou aktivitu (ideální je chůze nebo běh). Pokud by vápník z kostí začal rychle mizet, **může se objevit osteroporóza**. Což je onemocnění kostí, které postihuje především ženy. Kosti jsou porézní, křehké a náchylnější ke zlomeninám. Vápník je účinnou prevencí.

Kardiovaskulární onemocnění

Některé studie, které se zabývaly minerály, ukazují, že **dostatek vápníku může snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění i cévní mozkové příhody**. Ovšem byly provedeny i studie, které zkoumaly nadbytek vápníku v těle. Ten, podle nich, může naopak riziko srdečních onemocnění zvyšovat. Pokud se však člověk nebude vápníkem předávkovávat, **nic takového nehrozí**. Samotný vápník z potravy nebo běžných doplňků stravy může být pro tělo jen prospěšný.

Hubnutí

Několik studií potvrdilo, že **vápník může mít vliv i na snižování váhy**. Tento minerál údajně pomáhá snižovat tělesnou hmotnost. Je však pochopitelně nutné dodržovat aktivní a zdravější životní styl. A na **jíst potraviny s vápníkem na úkor běžných sacharidových potravin**.

Minerály: Vápník v potravinách

Mák (až 1400 mg) - velmi výživné je makové mléko. Zároveň je také skvělým **zásadotvorným nápojem**.

Sezam (670 mg) - sežeňte **neloupaná semena**. Kromě vápníku obsahují i další cenné látky.

Mandle (240 mg) - obsahují i hořčík či draslík, a to **v ideálním poměru právě s vápníkem**.

Květák (205 mg) - je **obrovskou zásobárnou** vitamínů a minerálních látek.

Kakaové boby (108 mg) – patří mezi superpotravinu a jsou **nejlepším antioxidantem**.

Dále: Ryby (čerstvé i konzervované), celozrnné pečivo, tofu.

Minerály: Fámy o vápníku a mléku

V dobách minulých bylo velmi propagováno, že mléko je zdravé a bez něj žít vlastně ani nelze. Vzpomeňme si třeba na **tradiční mléčné bary**. Jenže tvůrcům reklam a prodejcům mléčných produktů nešlo ani tak o zdraví občanů, jako spíše o prodej bílé tekutiny, které bylo všude nadbytek. A tak se masivně propagovalo. Dnes už se ví, **že je v této oblasti všechno úplně jinak**. Ve spojitosti s mlékem pak často můžeme slyšet termín „vápníkový paradox“. Ten nepopírá, že mléko vápník obsahuje. Ovšem jde o vápník, **který je pro lidské tělo téměř nevstřebatelný**. Statisticky je prokázán fakt, že v západních zemích s vysokým příjmem mléka existuje zároveň také vysoké procento zlomenin a případů řídnutí kostí. Samotné mléko se rozhodně **nepostará o pevné kosti**, jak se nám reklamy snaží nalhat.

Minerály: Doplnky stravy a vápník

Dvě hlavní formy doplňků stravy s vápníkem jsou **uhličitan a citrát**. Uhličitan vápenatý je levný, ale vstřebává se nejlépe při jídle. Tudiž je vhodné užívat ho výhradně během jídla. Citrát vápenatý, je dražší forma vápníku. Vstřebává se velmi dobře a můžete jej užít prakticky kdykoliv. Navíc starší lidé **mohou mít problém se vstřebáváním vápníků** z doplňků stravy. Citrát vápenatý se vstřebává nejlépe. Mezi další formy vápníku v doplňcích stravy patří glukonát, laktát a fosfát. Důležité je také vědět množství vápníku, které užíváme. **Jednorázově bychom neměli přijmou více než 500 mg**. Pokud tedy potřebujeme užívat vyšší dávku, rozdělíme ji do dvou denní dávek.

Minerály: Zakázané potraviny

Nutno také uvést, že existují potraviny, které **snižují množství vápníku ve stravě** tím, že omezují jeho vstřebávání. Patří sem zejména potraviny, které jsou bohaté na oxaláty. To jsou **kyseliny, které tvoří spolu s vápníkem špatně rozpustné soli**. Zjednodušeně řečeno – **zamezují jeho vstřebání do těla**. Mezi takové potraviny patří především špenát, rajčata, mangold, rebarbora, rybíz, angrešt, a dokonce i černý čaj. Vstřebávání vápníku pak blokuje také **potraviny s velkým množstvím soli či cukru**, tavené sýry, alkohol a káva. S těmito potravinami je tedy nutné zacházet velmi opatrně.

Minerály: Podpora vstřebatelnosti vápníku

Jestliže začnete vápník užívat, je dobré zároveň s ním brát také **další vitamíny a minerály**, které jeho vstřebatelnost zvyšují. Patří sem především **vitamíny D a C**. Dále je to kyselina listová, hořčík a fosfor.

Minerály: Vápník a doporučená denní dávka

Pro dospělé je **doporučená denní dávka vápníku 800-1000 mg denně**. U žen nad 50 let a u mužů po 70. roce by měl být základní příjem navýšen na 1200 mg denně. Více vápníku mohou užívat i **děti v dospívání, těhotné a kojící ženy**.

Minerály: Vápník a jeho nedostatek

Poznat nedostatek vápníku v těle, není tak úplně jednoduché. Nepomohou k tomu příliš ani krevní testy. **Tělo si totiž samo chytře přerozděluje zásoby vápníku** tak, aby ho mělo neustále dost pro všechny tělesné funkce. Pokud už z krevního rozboru vyjde najevo, že máte nízkou hladinu vápníku, **pak je už velký problém**. Opravdu velký nedostatek poznáte podle špatného stavu kostí a zubů. Přidávají se i svalové křeče, průjmy, vypadávají vlasy a lámou se nehty.

Minerály: Vápník a jeho nadbytek

Pro tělo sice vápník toxický není, ovšem **při pravidelných a dlouhodobých vysokých dávkách** (asi 2,5 g denně) může dojít k zavápnění organismu. To se pak projeví například ledvinovými kameny. Navíc současně s tím je pak ovlivněno i **vstřebávání dalších minerálů**, jako jsou hořčík, železo či zinek.