ZDRAVÍ A KRÁSA 16. 01. 2024

Oxaláty čili šťavelany jako běžná součást jídelníčku. Mohou nám ale i škodit. Víte, v jakých potravinách se nachází?

Oxaláty nebo někdy označované jako šťavelany jsou látky, které našemu organismu nemusí úplně prospívat. Přitom jsou obsaženy v mnoha potravinách, které považujeme za zdravé. Jak je to tedy s konzumací těchto jídel a pro koho mohou být nebezpečné?

Špenát, brokolice, bataty, čokoláda, kakao, čaj nebo sójové výrobky… **Oxaláty mohou být nebezpečné** tím, že se hromadí v ledvinách a zvyšují riziko vzniku ledvinových kamenů. Dřív odborníci proto varovali před **nadměrnou konzumací potravin**, které tyto látky obsahují. Dnes se už shodují na tom, že oxaláty nemusí být tak škodlivé, jak se uvádělo.

Oxaláty podrobně

Oxaláty neboli šťavelany či kyselina štavelová jsou přírodní sloučeniny, které se **přirozeně vyskytují v mnoha zdrojích potravy**. Nejčastěji se objevují v rostlinných zdrojích, jako je ovoce, zelenina, ořechy nebo semena. Ovšem oxaláty může být produkovát i přirozeně v našem organismu. O šťavelanech je známé, že **vyplavují z těla důležité minerály**. Především tedy **vápník**, na který se váží a vylučují se z těla společně stolicí. Jestliže oxalátů zkonzumujeme hodně, mohou se začít hromadit v ledvinách a vytvářet ledvinové kameny. I když existuje několik různých typů ledvinových kamenů, právě ty **z kamenů oxalátu vápenatého**, bývají nejběžnější.

Potraviny plné živin i oxalátů

Dříve byla při potížích s ledvinami striktně doporučovaná **dieta s nízkým obsahem oxalátů**. Jde při ní o to, abychom se co nejvíce vyhýbali potravinám, které šťavelany obsahují a tudíž vytvářejí v těle minerální usazeniny. Problém však je, že mnohé oxalátové potraviny obsahují i další důležité živiny, především **vlákninu a hořčík**. Tedy místo toho, abychom oxalátové potraviny zcela vynechali, je podle nejmodernějších průzkumů, **zařazení většího množství vápníku**. Ať už stravou nebo doplňky stravy. Tento krok může být **účinnou prevencí ledvinových kamenů**.

Oxaláty jako antinutriční látka

Takzvané antinutriční látky jsou rostlinného původu, avšak v těle **mohou způsobovat určitá rizika**. Právě oxaláty mezi takové složky stravy patří. Mohou se vázat na určité minerály, bránit jejich vstřebávání nebo je vyplavovat z organismu. Výživoví experti však uvádějí, že **oxalátům není třeba se vždy vyhýbat**. Někdy i vhodnou přípravou **můžeme jejich množství v potravině snížit**. Například namáčením nebo vařením určitých potravin.

Potraviny s vysokým množstvím oxalátů

Oxaláty jsou doménou především rostlinných potravin, většina živočišných produktů v sobě skrývá pouze jejich stopové množství. A které potraviny tedy hrají prim?

Z ovoce jde o ostružiny, borůvky, maliny, kiwi, mandarinky, fíky. **Zelenině** pak vévodí **rebarbora**, brokolice, okra, pórek, červená řepa, brambory, batáty, lilek, cuketa, mrkev, olivy, čekanka, tuřín, petržel a paprika. **Z listové zeleniny** se nejvíce oxalátů skrývá ve špenátu, kapustě a mangoldu. **Z ořechů a semen** pozor především na mandle, kešu, arašídy a sezamová semena. Dále to pak nepřehánějte s konzumají **sójových produktů a luštěnin**, především fazolí. Z obilovin jde o bulgur, kukuřičnou krupici, pšeničné klíčky, amarant, pohanku a quinou. A z nápojů je vhodné nepřehánět to s černým čajem, instantní kávou, kakaem, **čokoládou a černým pivem**.

Dieta s nízkým obsahem oxalátů

Jde o dietu, která se snaží **co nejvíce eliminovat příjem oxalátů ve stravě**. Při dietě je potřeba zvýšit obsah vápníku ve stravě, **dodržovat pitný režim** a nepřehánět to s příjmem bílkovin. Co se týče potravin, nízký obsah oxalátů mají například banány, melouny, hrozny, kedlubna, houby, hrášek, zelí, avokádo, vejce, oloupaná jablka, dýně, květák, čočka či rýže. Dále pak **maso a mořské produkty**, mléko, sýr, jogurty a máslo. Rovněž kukuřičné otruby, žitný chléb, bylinné čaje a víno.

Potraviny s vyšším obsahem oxalátů vařte, ať už na plotně nebo v páře **alespoň po dobu 5-10 minut**. A luštěniny a obiloviny namáčejte. Dietu je vhodné dodržovat jako prevenci ledvinových kamenů alespoň **po dobu 3-6 týdnů**.

Autor článku: Monika Poledníková