

# Minerální látky v potravě

## Vápník

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Vápník.*

V organismu je ho asi 1200 g, hlavně v kostech. Jeho koncentrace **v séru je 2,4-2,7 mmol/l** a je důsledkem rovnováhy mezi absorpcí z potravy, exkrecí močí a ukládáním (uvolňováním) do kostí. Jeho metabolismus je regulován PTH, hormony štítné žlázy a nadledvin, pohlavními hormony a vitamínem D.

### Funkce vápníku v těle

Vápník je součástí kostí a zubů, snižuje nervosvalovou dráždivost, je důležitý pro správnou funkci převodního systému srdečního, nutný pro srážlivost, má význam v prevenci kolorektálního karcinomu (vazba žlučových kyselin).

### Zdroj vápníku

mléko a mléčné výrobky, cereálie, luštěniny, zelenina, mák, tvrdá pitná voda.

### Denní potřeba

800 mg/den, u těhotných a kojících 1800 mg/den.

### Nedostatek

Důsledkem je osteomalacie, osteoporóza, rachitis, zvyšuje nervosvalovou dráždivost, tachykardie, poruchy srážlivosti krve, zvyšuje riziko karcinomu tlustého střeva.

## Fosfor

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Fosfor.*

### Funkce

Spolu s vápníkem tvoří skelet a zubní tkáň, je součástí fosfolipidů, fosfoproteinů, nukleových kyselin, enzymů a nositel makroergních vazeb.

**Hladina sloučenin kyseliny fosforečné v krvi je normálně 0,65-1,62 mmol/l;**

### Zdroj

Mléko a mléčné výrobky, kvasnice, maso (parenchym, orgány), luštěniny.

### Doporučená denní dávka

1200 mg/den.

### Nedostatek

Izolovaný deficit fosforu se prakticky nevyskytuje. Většinou je jeho nedostatek spojen s nedostatkem vápníku, z čehož vyplývají onemocnění jako osteoporóza, rachitis, dysbalance biotransformačních procesů, poruchy přenosu energie.

## Hořčík

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Hořčík.*

### Funkce

Mg je důležitý nitrobuněčný kationt, je součástí mnoha enzymových systémů, snižuje neuromuskulární dráždění.

**Hladina hořčíku v krvi je v rozmezí 0,66-0,94 mmol/l;**

### Zdroj

Zelenina (součást chlorofylu), brambory, luštěniny.

### Doporučená denní dávka

300-400 mg/den.

### Nedostatek

Poškození a spazmy cévní stěny, poruchy elasticity membrán, zvyšuje nervosvalovou dráždivost, tetanie, zvyšuje citlivost k hlukovým podnětům.

## Sodík (EC) a draslík (IC)

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Sodík.*

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Draslík.*

### Funkce

Udržují rovnovážné osmotické poměry.

### Zdroj

Sodík se nachází v kuchyňské soli a solených pokrmech.

Draslík najdeme v zelenině, ovoci, luštěninách, ořechách.

### Doporučená denní dávka

Draslík: 2,5–4,0 g.

Sodík: denní příjem by neměl přesáhnout 5 g.

### Nedostatek

Příčinou je nedostatek tekutin a jejich ztráta pocením, průjmy, projevy – dehydratace, hypotenze, apatie, křeče.

### Nadbytek

Na<sup>+</sup> – hypertenze, rakovina žaludku (u nadměrného přívodu soli) – dráždí žaludeční sliznici, zvyšuje buněčnou proliferaci a usnadňuje působení karcinogenních látek z potravy.

K<sup>+</sup> – snížení srdeční činnosti, zpomalení nervosvalové aktivity, vysoký přívod snižuje TK.

## Odkazy

### Související články

- Stopové prvky
- Stopové prvky v potravě
- Druhy potravin
- Tuky v potravě
- Sacharidy v potravě
- Bílkoviny v potravě
- Mikroorganismy v potravě
- Cizorodé látky v potravinách
- Výživová doporučení

### Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2002. 204 s. ISBN 80-7184-551-5.



#### Článek neobsahuje vše, co by měl.

Můžete se přidat k jeho autorům ([https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Miner%C3%A1ln%C3%AD\\_l%C3%A1tky\\_v\\_potrav%C4%9B&action=history](https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Miner%C3%A1ln%C3%AD_l%C3%A1tky_v_potrav%C4%9B&action=history)) a jej.

O vhodných změnách se lze poradit v diskusi.