

Kurděje

Kurděje (skorbut) jsou projevem deficitu **vitaminu C**. Vitamin C (kys. askorbová) je důležitým **antioxidačním faktorem**, který podporuje resorpci železa, podílí se na tvorbě kolagenu (tím udržuje integritu membrán) a má vliv na **beta-oxidaci mastných kyselin**. Urychluje detoxikaci cizorodých látek, **blokuje tvorbu karcinogenů**, podporuje imunitní pochody a funkci CNS. Jeho zdrojem jsou zelenina, ovoce a vnitřnosti (hlavně játra).

Důsledkem nedostatku vitaminu C jsou otoky a krvácení dásní, zhoršené hojení ran, perifokulární hemoragie, únava, slabost, krvácení z nosu a anémie. Kurděje, které se projevují výše zmíněnými příznaky, byly časté zejména u **námořníků** během dlouhých zaoceánských plaveb. Mořeplavci pak pro jejich prevenci používali **kysané zelí**, které mohli na lodi snadno skladovat po delší dobu. K prevenci kurdějí postačuje dávka 20–30 mg/den.



Skorbutické afekce na dásních

Odkazy

Související články

- Kyselina askorbová
- Vitaminy rozpustné ve vodě
- Onemocnění z nedostatku živin
- Onemocnění z nadbytku živin

Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena : Učební texty k seminářům s praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-551-5.
- HAINER, Vojtěch a Marie KUNEŠOVÁ, et al. *Obezita : Etiopatogeneze, diagnostika, terapie*. 1. vydání. Praha : Galén, 1997. ISBN 80-85824-67-1.