Chrom

Biologicky aktivní je Cr^{3+}, Cr^{6+} je toxický

Chrom v PSP

Funkce

Trojmocná forma chromu se uplatňuje jako glukozotoleranční faktor. Stimuluje účinek inzulínu a zvyšuje glukozovou toleranci. U zdravých lidí zvyšuje hladinu HDL.

Chrom

Naopak profesionální expozice **šestimocnému chromu** má alergizující účinky a je kancerogenní.

Zdroj

Zdrojem chromu mohou být:

- kvasnice (pivovarské);
- maso;
- sýry, pšeničné klíčky a ořechy.

Doporučená denní potřeba

Doporučená denní dávka chromu je **150–200 µg**.

Nedostatek

Nedostatek chromu může mít za následek:

- snížení glukozové tolerance až diabetes mellitus 2. typu;
- hyperlipidémii;
- urychlení vzniku aterosklerotických změn.

Toxicita

Toxický je hlavně šestimocný – snadno prochází membrány a pospojuje DNA → DNA-DNA crosslinks – přispívající k mutagenezi. Do organismu jde z ovzduší emisemi a poškozuje dýchací cesty, spojivku, ledviny.

Odkazy

Související články

- Stopové prvky

Externí odkazy

- Chrom (česká wikipedie)
- Chromium (anglická wikipedie)

Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. ©2007. [cit. 2009]. <http://www.jirben.wz.cz/>.

Použitá literatura

- SCHNEIDERKA, Petr, et al. *Kapitoly z klinické biochemie.* 2. vydání. Praha : Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0678-X.