

# Chrom

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

## Funkce

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

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  $\mu\text{g}$** .

## 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 mutagenезi. Do organismu jde z ovzduší emisemi a poškozuje dýchací cesty, spojivku, ledviny.

## Odkazy

### Související články

- Stopové prvky

### Externí odkazy

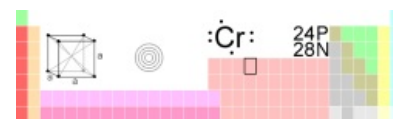
- Chrom (česká wikipedie)
- Chromium (anglická wikipedie)

## 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.



Chrom v PSP



Chrom