

Hořčík od A do Z

Množství hořčíku v těle se pohybuje okolo 25 gramů, což si můžeme představit jako vrchovatou polévkovou lžičku cukru. Naše tělo si ho však neumí samo vytvořit, proto jsme zcela závislí na jeho příjmu. Nedostatek hořčíku se projevuje jak na fyzické, tak na psychické úrovni.

Markéta Chůňavová

Více než polovina hořčíku v našem těle se nachází v kostech. Spolu s vápníkem tvoří ústřední duo minerálních látek nezbytných pro jejich zdraví. Funkcí v organismu však má mnohem více. „Hořčík je důležitý doslova pro každou buňku našeho těla, protože se účastní více než tří set enzymatických reakcí. Podílí se na produkci energie, je nezbytný pro kontrakci i relaxaci svalů, důležitý pro nervovou soustavu a srdeční činnost. Pokud těmto reakcím nedopřejete dostatek materiálu, fungování těla začne drhnout,“ vysvětluje Michaela Bebová, biochemička a odbornice na výživu a zdravý životní styl. To se ovšem děje překvapivě často.

Proč nám hořčík chybí?

Průzkumy v oblasti stravování Čechů, které si roky dělá Státní zdravotní ústav, ukazují, že hořčík v české populaci chybí velké části lidí. Podobné je to ale i v dalších západních zemích. Hlavní důvody jsou podle Bebové dva: „Tím prvním je obecně nezdravá strava, neplnohodnotný jídelníček a nekvalitní pitný režim. Druhým důvodem je vysoká konzuma-

ce technologicky zpracovaných potravin, alkoholu a také zvýšené nároky na hořčík. Ty jsou způsobené především špatným životním stylem – přemírou stresu, práce a nedostatkem kvalitního spánku,“ vysvětluje odbornice.

Mezi nejohroženější skupiny podle Bebové patří pracující a sportující ženy, ale i muži středního věku, často mámy a tátové, kteří musí zvládat mnoho věcí najednou – od práce přes péči o rodinu až po další povinnosti. Tito lidé bývají vyčerpaní, nemají dostatek času na regeneraci, jejich strava je často nepravidelná nebo nevyvážená a žijí ve stálém stresu. Nedostatek hořčíku je pro ně typický, protože právě tato minerální látka je při zvládnání stresu a únavy velmi důležitá.

Ohrožení jsou také teenageři, kteří často dávají přednost fastfoodu a sladkostem s minimálním obsahem hořčíku, a senioři, u nichž s přibývajícím věkem klesá schopnost těla vstřebávat hořčík z jídla. Tuto schopnost navíc může zhoršovat užívání některých léků nebo různá onemocnění, jako je cukrovka. Vstřebávání hořčíku z tenkého střeva omezují i potraviny, jako cukr, bílá mouka a alkohol. Doporučenou denní dávku hořčíku by si měly hlídat také těhotné



Naše odbornice:



Petra Zehnáková, DiS.

Diplomovaná farmaceutická asistentka s vášní k léčivým darům přírody. Miluje alchymii a propojování informací z farmacie a světa bylin. Snaží se pomáhat lidem na cestě ke zdraví.



RNDr. Michaela Bebová

Vystudovala biochemii na Přírodovědecké fakultě UK. Už přes 15 let se věnuje zdravému životnímu stylu a problematice stravování. Lektoruje, přednáší, vede poradenství a působí jako konzultant v oblasti doplňků stravy.



a kojící ženy, protože jejich potřeba této minerální látky je zvýšená.

Dejte si minerálku

Přírodním zdrojem hořčíku jsou například banány, kakao nebo ořechy a semínka (zejména dýňová semínka, kešu či mandle). Bohužel ořechů kvůli jejich kalorické hodnotě nemůžeme sníst velké množství, proto je podle odbornice výhodnější konzumace některých druhů zelené listové zeleniny.

„Hořčík je součástí zeleného barviva chlorofylu, takže všechna tmavá zelená zelenina, jako brokolice, špenát, saláty nebo avokádo, je ve zdravém jídelníčku vhodným zdrojem hořčíku. Určitě to ale nejsou potraviny, skrze které přijímáme hořčík v míře, kterou potřebujeme,“ podotýká Bebová.

Proto je podle ní dobré doplnit jídelníček i přírodními minerálními vodami, ve kterých se hořčík nachází v přirozené a dobře vstřebatelné podobě. „Středně nebo silně mineralizované vody dokonce poslouží jako rychlý a efektivní zdroj hořčíku při větším nedostatku,“ doplňuje Bebová. Taková minerálka o pokojové teplotě může mít podobně energizující účinek jako hořčík malát (jednotlivé formy hořčíku a jejich účinky ještě důkladně rozebereme).

Kromě potravin se hořčík vyskytuje také v půdě a vodě. Jeho koloběh v zemědělské produkci ale narušují umělá hnojiva a vyplavování z půdy kyselými dešti, což se projevuje i na jeho obsahu v některých plodinách. „Obecně je přirozené zastoupení hořčíku v potravinách menší než dříve. V praxi pak nemusí doporučené denní dávky hořčíku stačit a je potřeba ho přijímat ještě v minerálkách či doplňcích stravy,“ říká biochemička.

Proti únavě i bolesti

Nedostatek hořčíku může vést nejen k fyzickým obtížím, jako

jsou svalové křeče a únava, ale také k psychickým problémům, například depresím nebo úzkostem. Zajistit jeho dostatečný příjem je tak pro naše tělo opravdu nezbytné.

„Hořčík nám pomáhá zůstat vyrovnanými, má pozitivní vliv na funkce mozku, ulevuje při migrénách i bolestech různého typu, takže se často přidává i k analgetikům,“ vysvětluje lékárnice Petra Zehnálková, která je kromě diplomované farmaceutické asistentky i nadšenou bylinkářkou.

Podle ní hořčík příznivě ovlivňuje energetický metabolismus, imunitní systém a napomáhá optimalizovat hladinu cukru v krvi, jelikož dokáže zvýšit citlivost na inzulin. „Ženy by měly vědět, že zmírňuje příznaky PMS, zejména pocitu nervozity a tělesného diskomfortu před menstruací, a účinně tlumí bolesti a křeče během menstruace,“ dává odbornice tip na to, jak si pomocí hořčíku ulevit.

Zajímejte se o složení

Jak se v doplňcích stravy s hořčíkem vyzná? Jeho vstřebatelnost a působení na organismus ovlivňuje hlavně to, s jakou látkou je v doplňku stravy spojený. Podle Petry Zehnálkové se počet miligramů čistého hořčíku uvádí na základě výpočtů, při nichž se bere v potaz molární hmotnost hořčíku i přidané látky. Jenže toto množství ještě nemusí znamenat, že je hořčík z takového preparátu pro tělo automaticky využitelnější. Například tableta oxidu hořečnatého sice může obsahovat větší množství čistého hořčíku, ale jeho vstřebatelnost pro lidské tělo jsou pouhá čtyři procenta, zatímco tableta citrátu hořečnatého má sice menší obsah elementárního hořčíku, ale jeho vstřebatelnost je až osmdesát procent.

Důležité je i to, zda se jedná o organickou či anorganickou formu hořčíku. Lépe vstřebatelná je vždy

Doporučená denní dávka hořčíku:

Ženy:
cca 300 mg (v těhotenství nebo při kojení až 350 mg)

Muži:
350–400 mg

Nadměrné množství (> 500 mg) může způsobit záživací problémy, potíže s dýcháním, nebo dokonce srdeční komplikace.

Jaký hořčík vybrat?

Laktát (mléčnan) hořečnatý

Jedná se o sůl kyseliny mléčné, organickou, dobře využitelnou formu. Nevýhodou je poměrně vysoké dávkování, které může zatížit trávicí systém.

Citrát hořečnatý

Organická forma hořčíku s vysokou vstřebatelností (až kolem 80 procent) a tím i dobrou využitelností pro naše tělo. Při vyšším dávkování zůstává déle ve střevě a může mít projímavé účinky.

Orotát hořečnatý

Hořčík vázaný s kyselinou orotovou. Organická, chelátová, dobře vstřebatelná forma. Má pozitivní vliv na srdce a kardiovaskulární systém.

Bisglycinát (glycinát) hořečnatý

Hořčík je vázaný na aminokyselinu glycin. Jde o chelátovou formu s vysokou biologickou dostupností. Má uklidňující účinek. Je vhodný při relaxaci a stresu. Podporuje spánek, ale neuspává, takže je možné ho užívat i během dne. Ideální je to ale večer.

L-threonát hořečnatý

Hořčík s chelátovou vazbou, velmi dobře vstřebatelný, vázaný na kyselinu threonovou. Jedná se o jedinou formu hořčíku, která se dokáže dostat přes hematoencefalickou bariéru a tím i zvýšit hladinu hořčíku v mozku. Zlepšuje kognitivní funkce, je vhodný při potížích s pamětí a při učení.

Malát hořečnatý

Jedná se o hořčík vázaný s kyselinou jablečnou. Podporuje produkci energie, proto je výborný při únavě nebo ráno pro povzbuzení.

Další formy hořčíku, s nimiž se můžete setkat:

Síran hořečnatý (epsomská sůl)

Přidává se do koupele. Má příznivý efekt při bolesti svalů, podporuje přirozenou detoxikaci těla. Vstřebává se kůží. Použití jednou týdně.

Chlorid hořečnatý (hořčíkový olej)

Dostupný většinou ve formě oleje nebo ve spreji. Vstřebává se kůží, dobře funguje na křeče. Při aplikaci může pálit nebo svědit. V tomto případě je lepší ho po určité době smýt.

ta organická, ideálně v kombinaci s vitamínem B6. Stejně jako u jiných minerálních látek nebo vitaminů je lepší zvolit takzvanou chelátovou formu, která nezpůsobuje průjem.

„U chelátových forem hořčíku jsou molekuly hořčíku navázané na tělu vlastní aminokyseliny, případně organické kyseliny (glycin, threonin, taurin, kyselinu jablečnou – malát), což obecně zvyšuje

Doplňky stravy s hořčíkem se liší funkcí. Každá forma má jiné účinky.

biologickou dostupnost hořčíku. Chelátová vazba dále činí sloučeniny stabilnějšími. To znamená, že se hořčík využije v místě, kde má, což je v tenkém střevě, odkud se dále dostává do krevního oběhu,“ vysvětluje Bebová.

Podle odbornice je výhodou chelátových forem hořčíku, především bisglycinátu, vysoká tolerance na čas a kombinaci s jídlem. Molekula je stabilní a hořčík není náchylný na reakce s jinými látkami v potravě. Bisglycinát tedy můžeme užívat během dne s jídlem a není nutné ho brát na lačný žaludek jako jiné formy.

Není hořčík jako hořčík

Různé formy hořčíku mají i specifické vlastnosti. Některé mohou tělo povzbudit (např. malát), zatímco jiné mají zklidňující účinky (bisglycinát). Při výběru je proto důležité zohlednit nejen vstřebatelnost, ale i účel, pro který hořčík užíváme.

„Nejčastější ‚chybou‘ je nevhodný výběr formy hořčíku vzhledem k povaze problému, který potřebuji řešit. Jelikož je forem více, můžeme si vybrat opravdu na míru. Osobně jsem se ale ještě nesetkala s nikým, kdo by chybně bral například hořčík malát ve večerních hodinách,“ dodává odbornice.

Hořčík a dlouhověkost?

Podle Michaely Bebové má doplňování hořčíku okamžité pozitivní účinky na naše zdraví. „Suplementace hořčíku se ukazuje jako důležitá a v praxi opravdu efektivní, stejně jako například doplňování vitamínu D. Valná většina lidí pocituje po suplementaci hořčíku kvalitními doplňky stravy zlepšení zdravotních problémů či subjektivních neduhů. To v dlouhodobém měřítku jednoznačně vede ke zkvalitnění života a má opravdu vědecky podložené pozitivní účinky na zdraví,“ uzavírá odbornice. /