

Vápnik na správnom mieste

Pochybnosti o sebe má z času na čas asi každá žena. Robím všetko správne? Nepodcenila som niečo? Nemala by som? ...

Ráno pripraviť pre celú rodinu raňajky, odviezť deti do školy, utekať do práce, poobede vyzdvihnúť deti, urobiť večeru a uložiť deti do postele. Popri tom byť úspešná v práci, príťažlivá pre manžela a spokojná sama so sebou. Dá sa to však vôbec zvládnuť?

Nech nám nahovára kto chce čo chce, realita je niekde úplne inde a v konečnom dôsledku zanedbávame najmä seba a svoje vlastné zdravie. Veľká chyba. Pretože zdravie, a nech to znie ako kliše, je naozaj najdôležitejšie. Byť zdravá a byť stále aj „kost“ je pritom celkom jednoduché. Stačí len vedieť, ako na to.

Nerozluční spojenci – vápnik a vitamíny K2 a D3

Vitamíny K2 a D3 patria medzi najvýznamnejšie vitamíny a pritom ich príjem veľmi zanedbávame. Vitamín D3 ovplyvňuje vyše 200 procesov v našom tele. Udržiava najmä správnu hladinu vápnika v krvi, ktorý je nevyhnutný pri vývoji, raste a obnove kostí, podieľa sa na imunitných procesoch, regulácii krvného tlaku, raste krvných, svalových aj kožných buniek. Keďže vieme, že zásoba vitamínu D3 z leta nám vydrží len niekoľko týždňov, niet sa čo čudovať, že jeho nedostatkom trpí vyše 60 % z nás. Ideálne preto je, aby deti, ženy počas tehotenstva a dojčenia, ženy v strednom veku a v období menopauzy rovnako aj seniori užívali pravidelne prírodný vápnik a vitamíny K2 a D3.

Pýtate sa prečo?

Prírodný vápnik, ktorý sa vyrába špeciálnym spôsobom z vaječných škrupín, má o 30 % vyššiu vstrebateľnosť. Neobsahuje žiadne prídavné látky a okrem neho obsahuje horčík a fosfor v správnom pomere a tak prispievajú k vstrebávaniu vápnika.

Ak chcete mať pevné kosti, krásne zuby, pružné cievy, zdravé srdce, silné svaly a dobrú imunitu, mali by ste mať optimálny príjem prírodného vápnika a vitamínov K2 a D3. A rovnako by ste mali vedieť, že všetky tieto procesy



vápnik ovplyvňuje a spolu s vitamínmi K2 a D3 vytvárajú dokonalú súhrnu pre naše zdravie.

Ako to funguje?

Aby boli vaše kosti pevné a odolné, potrebujú základný stavebný materiál, a tým je vápnik. No len jeho samotné užívanie nestačí. Na zabezpečenie rovnováhy v organizme musíme nasmerovať vápnik tam, kde je pre telo prospešný a na to potrebujeme správnu kombináciu vápnika, vitamínu K2 a vitamínu D3. Kým vitamín D3 zabezpečuje samotné vstrebávanie vápnika do krvi, vitamín K2 ho nasmeruje do kostí a zubov. Zo stravy nedokážeme získať dostatočnú dávku vitamínu K2, ani opalovaním dávku D3. Preto je potrebné, aby sme si ich celoročne dopĺňali výživovými doplnkami.

Pozor na kosti

Lekári sa čoraz častejšie stretávajú so ženami, ktorým náhodným vyšetrením zistia osteopéniu, či dokonca aj osteoporózu. Ide o ochorenie kostí, ktoré má ročne na svedomí viac úmrtí ako rakovina prsníka, vaječníkov a maternice. „Dôvodom je nielen prehnaná túžba po štíhlosti, jednostranné diéty, ale aj nedostatok pohybu a nadmerné pitie nápojov s kyselinou fosforečnou,“ hovorí endokrinologička MUDr. Dagmar Prokešová z Bratislavy. Mnohým ženám diagnostikujú osteopéniu, čo je predstupeň osteoporózy, náhodne. „Po neškodnom zakopnutí či inej bežnej činnosti si zlomia zápästie či stavec a skončia u mňa v ambulancii. Po ošetrení zlomeniny by malo nasledovať dohľadanie príčiny zlomeniny a komplexná liečba, ktorej súčasťou je aj zvýšený príjem prírodného vápnika spolu s vitamínmi K2 a D3,“ upozorňuje ortopéd MUDr. Tomáš Kubranský z Galanty. Najmä mamičky malých detí by si mali uvedomiť, že vápnik je v detskom veku veľmi dôležitý. Deti rýchlo rastú a detstvo a obdobie puberty je rozhodujúce v tvorbe kostnej hmoty.



Vedeli ste?

- Denne by ste mali prijať 800 až 1 200 mg vápnika, 800 I.U. vitamínu D3 a 60 µ vitamínu K2.
- Vápnik by ste mali užívať večer, pretože vtedy sa ukladá do kostí a zubov.
- Ak dôjde k poklesu hladiny vápnika v krvi, telo si ho doplní z kostí.
- Vitamíny K2 a D3 užívajte ráno.
- Najviac ohrozené sú štíhle ženy nižšieho veku, častejšie blondínky s modrými očami, ktoré sa neopalujú a menej sa hýbu.
- S pribúdajúcim vekom schopnosť využitia vápnika klesá. Dôvodom je nižšia schopnosť tenkého čreva absorbovať vápnik.

Čo znižuje vstrebávanie vápnika?

- Zlá kombinácia jedál. Vápnik by ste mali užiť aspoň dve hodiny po zjedení masťného jedla, inak môže vo vašom tráviacom trakte nastať proces zmydelňovania a vápnik vylúčite.
- Pozor na kyselinu fosforečnú, ktorú obsahujú kolové nápoje.
- Cukry – preto by ste si mali dávať pozor na sladkosti.
- Fosfor – obsahuje ho kakao, čokoláda, tavené syry, instantné polotovary, vnútornosti.

