

# Slovenkám chýba vápnik



**Dr. Ingrid Oppenbergerová, medicínska riaditeľka rýdzo slovenskej farmaceutickej firmy Biomin z Cífera, sa celoživotne venuje problematike vápnika v ľudskom organizme. Spomína si na to, ako stretla ženu, ktorá chcela svojmu manželovi ručne vyprať montérky. Keď ich oboma rukami žmýkala, zlomila si zápästia. Takáto netraumatická zlomenina je jasným príznakom osteoporózy. Dotyčná dovtedy ani len netušila, aké má riedke kosti.**

**Bianka Stuppacherová**  
bstuppacherova@pravda.sk

**Je naozaj pravda, že Slováci majú málo vápnika?**

V rámci prierezovej štúdie, ktorá sa robila na súboroch neliečených žien po menopauze s diagnostikovanou osteoporózou, sme v príjme vápnika na chvoste Európy. Slovenské ženy v tomto veku a s touto diagnózou denne prijímajú 452 mg vápnika, zatiaľ čo Britky 1 126 mg, Dánky 1 145, Španielky 1 074 a podobne. Ani u liečených pacientok to nevyšlo nejako lepšie, zistil sa u nich denný príjem 848 mg. Pritom optimálny denný príjem vápnika pre zdravého človeka má byť 1 000-1 500 mg.

**Všetkým napadne ako hlavný zdroj vápnika mlieko, ale mnohí dospeli ho už dobre netrávia.**

Je známe, že intolerancia laktózy stúpa s vekom, keď organizmus produkuje stále menej enzýmu nazývaného laktáza. Pre niekoho sú riešením fermentované mliečne výrobky, inému robia problémy aj tie. Známymi nemliečnymi zdrojmi vápnika sú napríklad mak, mandle, lieskovce, vápenaté minerálne

vody, sušené figy, slivky, marhule, strukoviny ako sója, cicer, fazuľa, z vňati petržlenová, zelerová, kôpor, pažitka, zo zeleniny treba vyzdvihnúť hlávkový kel.

**Rozmýšľam nad tým, koľko z vymenovaného denne v tomto období skonzumujem, a vychádza mi, že takmer nič.**

Lenže to nie je všetko. Na to, aby sa vápnik v našom tenkom čreve vstrebal a prostredníctvom krvného obehu dopravil do kostí a zubov, potrebujeme dostatok vitamínu D<sub>3</sub>. O ňom vieme, že ide o tzv. slnečný vitamín, ktorého hlavným zdrojom je slnečné žiarenie. V strave je dečka pomerne málo a nie je šanca nahradiť ten nedostatok zvýšeným príjmom z potravín. 90 % vitamínu D<sub>3</sub> u človeka vzniká z ožiarenia pokožky slnkom. Už UV filter s faktorom osem redukuje produkciu vitamínu D<sub>3</sub> v koži až o 97 %. V našom miernom pásme je vlnová dĺžka UV-B lúčov počas neskorej jesene a zimy nedostatočná, slnko je príliš nízko a lúče dopadajú pod takým uhlom, že sa dečko v koži netvorí. Preukázalo sa, že v takej Prahe je prienik UV lúčov po väčšinu roka prakticky nulový. A tak by sa dalo pokračovať.

**Písala som o štúdiu, keď sa zistovala koncentrácia vitamínu D<sub>3</sub> u mladých Sloveniek. Vyšetrenia sa robili na jeseň, keď sa predpokladalo, že hladina dečka bude po lete ešte dostatočná. Deficit sa zistil u polovice vyšetovaných. Ako spolupracujú vápnik a dečko?**

Úlohou vitamínu D<sub>3</sub> je zabezpečiť samotné vstrebávanie vápnika do krvi. To sa deje najmä cez sliznicu v tenkom čreve. Aby organizmus dobre fungoval, potrebujete mať v krvi istú hladinu vápnika. Ak ju v krvi nemáte, telo si vápnik zabezpečí zo svojich rezerv - dá pokyn štítnej žľaze, ktorá uvoľní hormón a pomocou neho začne vápnik odbúravať z kostí. Ak je tento úbytok z kostí dlhodobý, viac ako 3 % minerálov za rok, vzniká osteoporóza. Spojenie vápnika a vitamínu D<sub>3</sub> je nevyhnutné. Dnes sa odporúča minimálne 400 IU (medzinárodných jednotiek) D<sub>3</sub> vitamínu malým deťom a 800 IU denne dospelým. Pre ľudí po päťdesiatke však najnovšie odporúčania hovoria až o dávkach 4- až 5-tisíc IU. Počas jesenných a zimných mesiacov hovoríme o nutnosti pravidelne užívať dečko v doplnkoch výživy. Väčšina z nás ho jednoducho inak do organizmu nedostane.

**Je tu aj vitamín K. Konkrétne ká dvojka ako tá známa hora.**

Ak vitamín D<sub>3</sub> zabezpečuje vstrebávanie vápnika do krvi, úlohou vitamínu K<sub>2</sub> je jeho nasmerovanie do kostí a zubov. Čiže ak máme niekde v cievach nejaký zápal, kde by sa vápnik mohol zachytiť a mať tendenciu usadzovať sa, práve ká dvojka ho nasmeruje tým správnym smerom - do kostí a zubov. Ak sa teda dečko považuje za akéhosi vrátnika, ktorý vápnik vyťahuje z čreva do krvi, K<sub>2</sub> dokáže vyplavovať tukové a vápenaté usadeniny z ciev, a tak priamo pôsobí aj na zníženie rizika srdcovo-cievnych chorôb. Mimo chodom, najviac K<sub>2</sub> je vo fermentovanej sóji a vo všeobecnosti vo fermentovaných, kvasených výrobkoch, napríklad aj v kyslej kapuste. Pri súčasnom spôsobe stravovania sme si však tento v tuku rozpustný vitamín tiež takmer prestali tvoriť v hrubom čreve.

**Hovoríme o mineráli nazývanom vápnik, o slnečnom vitamíne D (konkrétne D<sub>3</sub>) a o vitamíne K<sub>2</sub>. V rámci prevencie rednutia kostí - ako ich užívať v doplnkoch výživy?**

Ráno prijímame s jedlom vitamíny D<sub>3</sub> a K<sub>2</sub>. Sú totiž rozpustné v tukoch, lepšie sa zužitkujú s jedlom. Ak hovoríme o príjme kalcia prostredníctvom doplnku výživy alebo lieku, hovoríme o dennej dávke 1 000 mg. Naše telo dokáže využiť naraz cca 500 mg vápnika. Dávku 1 000 mg si teda rozdelíme na

dve časti. Prvých 500 mg vápnika prijímame nejaký čas po raňajkách, resp. na obed. Večer si dáme ďalšiu dávku čistého vápnika 500 mg, ideálne dve hodiny po jedle, pretože kostný metabolizmus je najintenzívnejší v noci. Je známe, že vápnik sa nemá konzumovať s nadmerným množstvom vlákniny a minimálne dve hodiny po užití takisto nie sú vhodné potraviny s vysokým obsahom oxalátov (špenát, rebarbora), ktoré ho v čreve zbytočne viažu. Vápnik sa lepšie vstrebaáva v kyslom prostredí, takže výhodu majú ľudia s vyššou kyslosťou žalúdočnej šťavy. Alebo sa odporúča zapíť toľko s práškom pomarančovým džúsom či vodou s niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy. Odporúčame brať vápnik oddelene od tuku. Spomenuté vitamíny sú rozpustné v tukoch, ich nosičom je teda tuk. Pri spoločnom príjme vznikajú kalciové mydlá, nerozpustné zlúčeniny. Preto sa trauje, že vápnik zapeká. Nie je to pravda, len ho treba užívať správne.

**V prípravkoch na prevenciu osteoporózy alebo už dokonca na jej liečbu je vápnik rôzne chemicky viazaný. Viete nám to ozrejmíť?**

Vápnik môže vzniknúť chemickou cestou - a takisto môže byť z prírodného zdroja. My vyrábame vápnik patentovaným spôsobom z pomletých vaječných škrupín. Vaječná škrupina je známy zdroj vápnika vo forme uhličitanu

vápenatého. Ide teda o prírodný vápnik na biologickom nosiči. Prírodný vápnik má o 30 % vyššiu vstrebateľnosť ako chemicky vyrobený vápnik, je preto pre človeka vhodnejší.

**O vaječnej škrupine sa hovorí, že je to nutričná bomba v smetnom koši.**

Vajce je vlastne najväčšia pohlavná bunka vo zvieracej ríši. Na organickú sieťku sa pri prechode vajcovodom nalepia minerály. My vaječnú škrupinu patentovo spracujeme: perieme, melieme, sušíme, mikronizujeme a tepelne ošetrujeme, až do takej miery, že je lepšie vstrebateľná ľudským organizmom. Tento vápnik už raz prešiel telom živočích, ktorý si svoju pohlavnú bunku a plod chráni, ťažké kovy sa už „vychytali“ v pečeni. Zahraničný partner porovnával úroveň ťažkých kovov v najčastejšie predávanom vápniku pripravenom chemickou cestou a našim z pomletých škrupín. V oboch prípadoch boli ťažké kovy pod hygienickým limitom, ale náš vápnik mal túto hladinu ešte o jedno desatinné miesto nižšie ako chemicky pripravená vápenatá soľ. Vaječné škrupiny sa v ľudovom liečiteľstve používali už oddávna. Vajcia naše prastaré mamy rozpúšťali v octe, stabilizovali alkoholom a tieto nápoje pili. Dnes si ich nemusíte pripravovať takýmto pokutným spôsobom. Čistý pomletý vápnik z vaječných škrupín so zaručenou dávkou kúpite v toľkách. ●

INZERCIA

**Biomin®**



**Som stále košť**

Pravidelne užívam

**Vitamín K<sub>2</sub> + D<sub>3</sub> + Calcium Ovovital**



**Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!**

[www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk)