

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 vypráť 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 dospelí ho už dobre netrvávajú.

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

vody, sušené figy, slivky, marhule, strukoviny ako sója, cícer, fazuľa, z vŕati petržlenová, zelerová, kôpor, pažitka, zo zeleniny treba vyzdvihnuť hlávkový kel.

Rozmýšľam nad tým, kolko 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 D₃. Oňom vieme, že ide o tzv. slnečný vitamín, ktorého hlavným zdrojom je slnečné žiarenie. V strave je děčka pomerne málo a nie je šanca nahradíť ten nedostatok zvýšeným príjomom z potravín. 90 % vitamínu D₃ u ľ科nika vzniká z ožiarenia pokožky slnkom. Už UV filter s faktorom osiem redukuje produkciu vitamínu D₃ v koži až o 97 %. V našom miernom pásme je vlnová dĺžka UV-B lúčov počas neskorej jesene a zimy nedostatočná, slnko je prinízko a lúč dopadajú pod takým uhlom, že sa děčko v koži netvorí. Preukázalo sa, že v takej Prahe je prienik UV lúčov po väčšinu roka prakticky nulový. A tak by sa dalo pokračovať.

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

Ak vitamín D₃ zabezpečuje vstrebávanie vápnika do krvi, úlohou vitamínu K₂ je jeho nasmerovanie do kostí a zubov. Čiže ak máme niekde v cievach nejaký zápal, kde by sa vápnik mohol zachytiať a mať tendenciu usadzovať sa, práve ká dvojka ho nasmeruje tým správnym smerom - do kostí a zubov. Ak sa teda děčko považuje za akéhosi vrátnika, ktorý vápnik vytiahne z čreva do krvi, K₂ dokáže vyplavovať tukové a vápenaté usadeniny z ciev, a tak priamo pôsobí aj na zníženie rizika srdcovo-cievnych chorôb. Mimočodom, najviac K₂ je vo fermentovanej sôji a vo všeobecnosti vo fermentovaných, kvasených výrobkoch, napríklad aj v kysnej 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 (konkrétnie D₃) a o vitamíne K₂. V rámci prevencie rednutia kostí - ako ich užívať v doplnkoch výživy?

Ráno prijmeme s jedlom vitamín D₃ a K₂. Sú totiž rozpustné v tukoch, lepšie sa zužívajú s jedlom. Ak hovoríme o prijme 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 prijeme nejaký čas po raňajkách, resp. na obed. Večer si dáme ďalšiu dávku čistého vápnika 500 mg, ideálne dve hodiny po jedle, pretože kostný metabolismus je najintenzívnejší v noci. Je známe, že vápnik sa nemá konzumovať s nadmerným množstvom vlákniny a minimálne dve hodiny po užíti takisto nie sú vhodné potraviny s vysokým obsahom oxalátov (špenát, rebarbora), ktoré ho v čreve zbytočne viažu. Vápnik sa lepšie vstrebáva v kyslom prostredí, takže výhodu majú ľudia s vyššou kyslosťou žalúdočnej štravy. Alebo sa odporúča zapíti tobolky s práškom pomarančovým džúsom či vodou s niekoľkými kvapkami citrónovej štravy. Odporúčame braf vápnik oddelené od tuku. Spomenuté vitamíny sú rozpustné v tukoch, ich nosičom je teda tuk. Pri spoločnom príjme vznikajú kalciové mydlá, nerozpustné zlúčeniny. Preto sa traduje, 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 ozrejmíte?

Vápnik môže vzniknúť chemickou cestou - a takisto môže byť z prírodného zdroja. My vyrábame vápnik patentovaným spôsobom z pomletých vaječných škrupín. Vaječné škrupiny 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 vzieracej riši. Na organickú sieťku sa pri prechode vajcovodom nalepia minerály. My vaječné škrupiny patentovo spracúvame: perieme, melieme, sušime, mikronizujeme a tepelne ošetroujeme, až do takej miery, že je lepšie vstrebateľná ľudským organizmom. Tento vápnik už raz prešiel telom živočicha, ktorý si svoju pohlavnú bunku a plod chráni, tažké kovy sa už „vychytali“ v pečeni. Zahraničný partner porovnával úroveň tažkých kovov v najčastejšie predávanom vápniku pripravenom chemickou cestou a našim z pomletých škrupín. V oboch prípadoch boli tažké kovy pod hygienickým limitom, ale nás vápnik mal túto hladinu ešte o jedno desatinné miesto nižšie ako chemicky pripravený vápenatá soľ. Vaječné škrupiny sa v ľudovom liečiteľstve používali už oddávna. Vajcia naše prastaré mamky rozpušťali v octe, stabilizovali alkoholom a tieto nápoje pilí. Dnes si ich nemusíte pripravovať takýmto pokútnym spôsobom. Čistý pomletý vápnik z vaječných škrupín so zaručenou dávkou kúpite v tobolkách. ●

INZERCIA

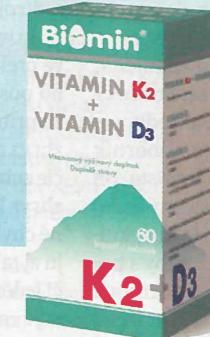
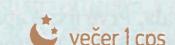
Biomin®



Som stále kost'

Pravidelne užívam

Vitamín K₂ + D₃ + Calcium Ovovital



Jedinečné slovenské originálne a prírodné výrobky!

XPI61244/01

Výrobca: BIOMIN a.s. Potočná 1/1 919 43 Cífer | Slovenská republika Tel.: +421 33 559 96 60 | www.bio-min.sk | info@bio-min.sk | www.bio-min.sk/eshop

www.somstalekost.sk