

# Výživa při nedostatku hořčíku



Když se řekne hořčík, většina z vás si jistě vybaví větu: „Hořčík, ten je dobrý na nervy!“ A nejste daleko od pravdy. V současné době, kdy jsou na nás kladeny vysoké pracovní i vztahové nároky, se požadavky našeho organismu na hořčík často zvyšují. Tělo se postupným vyčerpáváním následkem každodenních aktivit i strastí může dostat do mírného deficitu, který se primárně projevuje na naší psychice. Jste podráždění, nervózní a trpíte nespavostí? Možná se to týká i vás!

## Biochemický význam hořčíku v našem těle

Hořčík neboli *Magnesium* (Mg) patří spolu s vápníkem mezi nejdůležitější mikroprvky našeho organismu, a navíc se řadí k těm nejvíce zastoupeným - v našem těle ho máme v průměru 25 g, což si můžete představit jako jednu vrchovatou lžici cukru. Minimálně polovina tohoto množství je obsažena v našich kostech. Hořčík hraje významnou roli ve více jak 300 enzymatických reakcích, které se podílejí na metabolismu, a hlavně na přímém vzniku energie v našem těle. Bez hořčíku by nebyla energie, bez energie by nebyl život - a to mluví za vše. Hořčík má dále zklidňující účinky - tlumí stresové reakce těla, reguluje svalové kontrakce a uvolňování svalů - vysoké nároky na tento minerál mají tedy hlavně sportovci a aktivní lidé. Má vliv na motilitu střev (z toho důvodu může ve větším přijatém množství působit projímavě) a celkové trávení. V neposlední řadě je důležitý pro zdravou a pevnou stavbu pohybového aparátu, v této oblasti přímo spolupracuje s vápníkem. Zde je dobré zdůraznit, že více než přijaté množství je hlavně důležitý poměr přijímaného vápníku a hořčíku, který by měl být ideálně 2,5:1. Při výrazných výkyvech může docházet ke snížení účinku obou mikroprvků.

## Zdroje hořčíku v boji proti možnému deficitu

Nejenom náš životní styl, ale i způsob pěstování plodin, potravinářský průmysl a životospráva mají vliv na stále se zvyšující incidenci deficitu. Nedostatek tohoto mikroprvku je ale také běžný u sportovců, kterým se ozývá jako typické svalové křeče. Mezi primární příznaky patří již zmíněná náládovost, nespavost, bušení srdce, tiky v oku, lámání nehtů či vypadávání vlasů. Méně, ale neméně závažně, se může deficit projevit jako deprese, snížené libido či ledvinné kameny. Příznaky jsou sice více méně „neduhy“, není však dobré je přecházet či ignorovat.

Pakliže na sobě cítíte některé z těchto příznaků, je dobré upravit stravu a začít se orientovat na přirozené doplňování. Denní doporučená dávka se pohybuje okolo 300-450 mg. Ve stáří, během těhotenství a kojení, a samozřejmě u sportovců, se nároky na přijatý hořčík zvedají až o 20 %. Mezi nejbohatší zdroje hořčíku patří zelená listová zelenina (díky obsaženému chlorofylu, který ho má ve své molekule zabudovaný), ořechy (hlavně mandle a vlašské ořechy), luštěniny (čočka, sója, hrách),

mák, hořká čokoláda, kakao a káva, celozrnné obiloviny a také kvasnice.

Abychom získali z potravy co nejvíce, je potřeba myslet na faktory, které ovlivňují vstřebávání hořčíku – to probíhá majoritně v tenkém střevě. Jako pozitivní faktor funguje dostatek vitamínu D, naopak nadměrná konzumace alkoholu a kávy, rafinovaného cukru, uzenin či bílé mouky resorpci výrazně snižuje. Za předpokladu, že jsou naše střeva zdravá, jsme schopni ze stravy získat 40–50 %. Nesmíme také zapomenout na fakt, že se minerální látky ztrácejí pocením – na to by měli brát ohled hlavně sportovci. Pakliže už deficitem trpíte a projevuje se, je dobré do začátku zařadit doplněk stravy – dejte si však pozor a vždy vybírejte ten, kde je hořčík obsažen v organické formě. Na suplementech nikdy nešetřete a pečlivě si čtěte dostupné informace.

## **Recepty na vegetariánské pokrmy, bohaté na hořčík**

### **Tapiokový pudink s přelivem z hořké čokolády**

Příprava: 20 min + nabobtnání perel a vychladnutí

Počet porcí: 2

Označení: Vhodné pro vegetariány a vegany. Bezlepkové.

#### **Ingredience**

- 50 g tapiokových perel
- 150 ml vody
- 150 ml vanilkového sójového mléka
- 1 lžíce medu/sirupu
- 50 g hořké čokolády (min. 70%)
- 1 lžíce kokosového oleje

#### **Postup**

1. Tapiokové perly necháme namočené přes noc ve vodě, dokud nenabobtnají.
2. Ráno si připravíme kastrůlek, vlijeme do něj vodu, sójové mléko, přidáme sirup a na závěr nabobtnané perly. Pomalu zahříváme (ale nevaříme), dokud nevznikne „pudink“. V této konzistenci je hotovo a můžeme ho rozdělit do dvou mističek.
3. Nyní si připravíme vodní lázeň na čokoládu – do hrnce s vařící vodou dáme misku a rozlámeme do ní čokoládu. Přidáme lžici kokosového oleje a mícháme, dokud se čokoláda nerozpustí. Poté ji nalijeme na pudink a necháme vychladit pár hodin v lednici.

### **Žitné nočky s baby špenátem a uzeným tofu**

Příprava: 25 min

Počet porcí: 2

Označení: Vhodné pro vegetariány.

#### **Ingredience**

*na žitné nočky*

- 150 g hladké žitné mouky
- 125 ml polotučného mléka (možno použít i rostlinné)
- 1/2 lžičky soli

- 100 g čerstvého baby špenátu
- 100 g uzeného tofu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce olivového oleje

## Postup

1. Nejprve si dáme vařit vodu na nočky a vodu ve varné konvici na spaření špenátu.
2. Poté si nasypeme do misky žitnou mouku, přilijeme vlažné mléko a přidáme trochu soli. Několika pohyby lžící vytvoříme lepkavé těsto, které si přendáme na malý talířek, ze kterého se nám nočky budou lépe tvořit.
3. Baby špenát propláchneme v cedníku pod tekoucí vodou, přendáme do kastrůlku a zalijeme vodou z varné konvice.
4. Pomocí dvou lžiček ukrajujeme nočky z talířku rovnou do vroucí vody. Vaříme 5 min. V mezičase si pokrájíme uzené tofu na menší kostičky. Na pánvi rozehřejeme lžici oleje a přendáme si do ní rovnou hotové okapané nočky. Po chvilce přidáme pokrájené tofu, spařené špenátové listy a prolisovaný stroužek česneku. Osolíme a opepříme dle chuti.
5. Společně restujeme zhruba 4 minuty a poté podáváme.

- autor: Michaela Bebová
- [www.biochemicka.cz](http://www.biochemicka.cz)
- zdroj fotky: Shutterstock.com