



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

## Nedostatek hořčíku v dietě snižuje využití vitamínu D

O důležitosti vitamínu D pro zdraví se toho již hodně napsalo. Uplatňuje se nejen při správném metabolismu kostí, ale ovlivňuje i imunitní funkce a jeho nízká hladina je spojována i s vyšším rizikem vzniku metabolického syndromu. Obecně vykazuje pleiotropní efekt na úrovni mnoha procesů v organismu. Aby ale tělo dokázalo dietou přijatý nebo v kůži vytvořený vitamin D dále využít, musí mít k dispozici optimální množství hořčíku. Dokonce se uvažuje i o snížení tolerovatelných dávek vitamínu D přijímaných v léčivech nebo v doplňcích stravy (ty jsou ale poměrně vysoké, ještě 100 ug/den se toleruje). Pokud je k dispozici dostatek hořčíku, který aktivuje enzymy zahrnuté do metabolismu vitamínu D, zvýší se i hladina biologicky dostupného vitamínu D. To ale při jeho nadměrném přívodu může vést k hyperkalcemii a hyperkalciurii, jejímiž důsledky může být vaskulární kalcifikace tkání (např. ledvin). Dostatek hořčíku tak snižuje reálnou potřebu vitamínu D, protože se v těle lépe využívá v metabolismu. Analýza přívodu hořčíku, kterou provádí CZVP v rámci národního monitoringu dietární expozice ale bohužel naznačuje, že prakticky všechny skupiny populace (s výjimkou dětí 4-6 let) nedosahují svým přívodem z diety doporučených referenčních hodnot. Nejzávažnější situace byla pozorována ve skupině dospívajících dívek ve věku 15-17 let, kde žádná osoba nedosáhla doporučených hodnot přívodu hořčíku (dle ref. hodnoty EAR). Přečtěte si celou informaci.

[Mg\\_vitamin\\_D\\_final.pdf](#) (421,17 KB 23.10.2018 13:05)

J.Ruprich a kol., CZVP Brno, 23.10.2018