***MAGNESIUM – HOŘČÍK - Mg***

Hořčík aktivně podporuje řadu procesů v těle – výstavbu kostí a zubů, zdravý spánek a relaxaci. Pomáhá s výkonností při sportu, prevencí astmatických záchvatů i snižuje bolest.

Hořčík se stal velmi populárním a dostupným doplňkem stravy. Hraje důležitou roli v tělesných procesech, které mají za úkol syntetizovat bílkoviny a využívat přijatou energii. Tyto procesy jsou pak základem správného fungování organismu jako celku, takže přijímat dostatečné množství hořčíku je naprosto nezbytné.

Hladina hořčíku se v těle měří jen těžko. Je totiž primárně přítomen v kostech, menší množství v tkáních a zhruba pouze jedno procento je v krvi, kde je jeho hladina přísně regulovaná. Zjistit tedy, zda v těle chybí hořčík je obtížné. Jedním z prvních příznaků bývá ztráta chuti k jídlu, únava a slabost. **Mezi zdravotní problémy, které mohou signalizovat nízkou hladinu či nutnost doplnit hořčík patří vysoký krevní tlak, migrény, problémy s očima a psychické problémy.**Chronické nemoci, které jsou spojovány s nedostatkem hořčíku, jsou například problémy se srdcem, cukrovka 2. typu, Alzheimerova choroba a ADHD. Nedostatek hořčíku také způsobuje **zhoršené vstřebávání dalších mikronutrientů jako jsou vitamín B1, D, K a vápník a draslík,** což může způsobit řadu následných problémů. Další důležitou funkcí hořčík je jeho úloha elektrolytu. To znamená, že jako ostatní elektrolyty (například vápník, sodík, draslík, chlor a fosfor) udržuje správnou hladinu hydratace a tím i optimální funkce rozličných metabolických procesů.

**Alkoholismus a příliš cvičení**

S tím, jakou zásadní roli hraje hořčík v organismu, je problematické, že až 50 procent populace konzumující běžnou stravu vykazuje nějaký stupeň deficitu. Primární těžká nedostatečnost je naštěstí vzácná, protože ledviny mají vlastní mechanismus, kdy kontrolují vylučování hořčíku a tím regulují jeho množství v organismu. Ale i pouze snížený příjem či lehce zvýšený opakovaný výdej může vést k nedostatečnosti. Za přílišný výdej často může přehnaná**fyzická aktivita, alkoholismus a také se může projevit jako důsledek různých onemocnění či i konzumace léků.**

Zdaleka nejčastější příčinou nedostatku hořčíku v organismu bývá nevhodně zvolená strava. Nejjednodušším řešením je co nejvíce omezit průmyslově zpracovanou stravu, a naopak do jídelníčku zařadit jídlo ve své nejpřirozenější podobě. Plné hořčíku jsou například: luštěniny, ořechy a semínka, celozrnné obiloviny, listová zelenina a také výrobky z kakaa, včetně čokolády. Obecně čím **zelenější potravina, tím více hořčíku obsahuje,** protože hořčík tvoří jádro chlorofylové struktury. Pokud tedy nekonzumujete dostatek rozmanité zeleniny a ořechy, můžete trpět subklinickými příznaky ve formě nejasných symptomů.

**Doporučená denní dávka pro dospělého člověka je 400 mg pro muže a 310 mg pro ženy.** Vyšší dávky než toto doporučení většinou nebývají opodstatněné.

Jsou ale potíže, kdy zvýšený příjem hořčíku může pomoci – [**například u migrén**](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28527067/)**,** tam se pro možné zlepšení doporučuje cca 700 mg denně. Hořčík také aktivně podporuje řadu procesů v těle – výstavbu kostí a zubů, zdravý spánek a relaxaci. Pomáhá s výkonností při sportu, předcházet astmatickým záchvatům a snižovat bolest.

**Některé suplementy jsou k ničemu**

Není zcela jednoduché přijmout dostatečné množství hořčíku ze stravy, pokud není dostatečně pestrá a přirozená. Lze ho ale **v menších dávkách dlouhodobě přijímat ve formě doplňků strav**y. Suplementy s hořčíkem se dají pořídit v různé kvalitě. Nejběžnější dobře vstřebatelné formy jsou glukonát, laktát, citrát či glycinát – ten je nejlépe snášený, pokud trpíte trávícími problémy. **Naopak se nedoporučuje oxid hořečnatý, z toho se**[**do těla vstřebají pouhá čtyři procenta hořčíku**](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11794633/). Tablety přijímáme s jídlem a pokud možno rozloženě v průběhu dne, pro co nejvyšší využitelnost.

Někteří pro doplnění hořčíku také rádi používají epsomskou sůl. Jedná se o síran hořečnatý, z kterého se z rozpuštěného v koupeli do těla přes kůži vstřebává hořčík. Podobně funguje i takzvaný hořčíkový či magnéziový olej, který se roztírá na kůži, a to umožňuje **transdermální přijímání hořčíku.**

Milan Haminger, BiGY Brno 2022©