

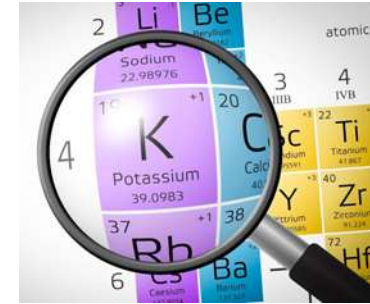
DRASLÍK VE VÝŽIVĚ A ZDRAVÍ

***Irena Řehůřková - Jiří Ruprich -
Marcela Dofková - Jitka Blahová a kol.***

*Státní zdravotní ústav - Centrum zdraví, výživy a potravin
Palackého tř. 3a, 612 42 Brno,
www.szu.cz, e-mail: rehurkova@chpr.szu.cz*

Draslík

prof. Jan Svatopluk Presl



➤ **K – alkalický kov**

→ hojný výskyt v zemské kůře, mořské vodě, živých organismech

➤ **K – význam pro lidský organismus**

→ ovlivňuje činnost svalů, reguluje srdeční tep a tlak,

→ stimuluje duševní činnost,

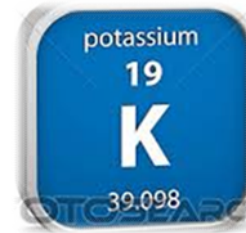
→ je nezbytný pro tvorbu mnoha enzymů,

→ umožňuje přeměnu krevního cukru na glykogen, skladovatelnou formu energie, ukládaný v játrech a ve svalech

→ je také přirozeným diuretikem ⇒ pomáhá odstraňovat z těla škodlivé látky a toxické zplodiny metabolismu

➤ **K + Na – biogenní prvky** – poměr jejich koncentrací v buněčných tekutinách – významný faktor pro zdravý vývoj organismu, upravují rovnováhu tekutin v organismu

Draslík



- **Historicky:**

- paleolytická strava → 16 x více K než Na



- **Současnost**

- převažuje Na

- Američané, Češi 2 x ↑ Na/K ← zprac. potraviny

- nedostatek K v surovinách

- ⇒ nerovnováha ⇒ **hypertenze**

- US – 1 ze 3 postižen

- ČR – 40 % u 25 – 64 let

- 72 % ♂ a 64 % ♀ 55 – 64 let (IKEM, 2016)

- ↑ Přívod K \cong ↓ výskyt mrtvice



Studie ve vztahu k přívodu draslíku



Studie DASH – dietní přístupy k zastavení hypertenze

Dieta	Počet (porce O+Z/den)	Další potraviny	Poskytuje (mg K/den)	Osoby Normální KT (mm Hg)	Osoby Vysoký KT (mm Hg)
Obvyklá	3,5		1 700		
Bohatá na O+Z	8,5		4 100	↓KT o 2,8 sys. ↓KT o 1,1 dia.	
Kombinovaná	8,5	↓T mléč.výr., ↓C, červené m.		↓KT o 5,5 sys. ↓KT o 3,0 dia.	↓KT o 11 sys. ↓KT o 5,5 dia.

Studie výskytu mrtvice – vztah k přívodu draslíku

Počet osob	Počet let	Přívod K mg/den	Pravděpod. MP (%)
43 000 ♂	8	4 300 vs. 2 400	↓38
85 000 ♀	14	⇒ vztah mez přívodem K a rizikem mrtvice Nejsilnější 😊 důkazy u lidí s ↑KT	



Draslík a doporučený příjem



Kde je draslík (K)?

- US: 4 700 mg/os/den (AI)
- EU: EFSA (2016) 3 500 mg/os/d (AI)
 - ⇒ ovoce: banány, meruňky, švestky, pomeranč. šťáva
 - ⇒ zelenina: tykev, brambory
- WHO: (2012) min. 3 510 mg/os/d (dospělý ≥ 16)



AI (USA) – Adequate Intake – doporučený průměrný denní příjem nutrientu, který je založen na pozorovaném nebo experimentálně určeném odhadu příjmu nutrientu u skupiny nebo skupin zjevně zdravých osob, jejichž výživový stav je pokládán za uspokojivý.

Draslík a obvyklý příjem



Obvyklý příjem K podle věku a pohlaví, srovnání s doporučeními

DRASLÍK mg/d	4-6 let	7-10 l.	11-14 let		15-17 let		18-59 let		≥ 60 let	
	n = 182	n = 311	muži n = 54	ženy n = 55	muži n = 55	ženy n = 55	muži n = 711	ženy n = 746	muži n = 166	ženy n = 255
P5	1373	1418	1598	1281	1870	1043	1815	1260	1483	1166
P25	1721	1787	2211	1763	2496	1672	2352	1594	1990	1557
P50	1955	2053	2498	2311	2808	2038	2689	1890	2361	1876
P75	2234	2388	2708	2672	3463	2400	3059	2173	2852	2153
P95	2729	3070	3556	3304	4604	3071	3817	2734	3433	2720
AI (mg/d) EFSA, 2016	1100	1800	2700	2700	3500	3500	3500	3500	3500	3500
Prevalence nedost. příjvu	nízká	nízká	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
AI (mg/d) NASEM, 2019	2300 ¹	2300 ^{1,3} 2500 ²	2500 ²	2300 ³	3000 ⁴	2300 ³	3400 ⁵	2600 ⁵	3400 ⁵	2600 ⁵
Prevalence nedost. příjvu	ns	ns	ns	nízká	ns	ns	ns	ns	ns	ns
WHO – min recommendation (mg/d) 2012	-	-	-	-	3510	3510	3510	3510	3510	3510
% < WHO rec.	-	-	-	-	79	98	90	100	96	100

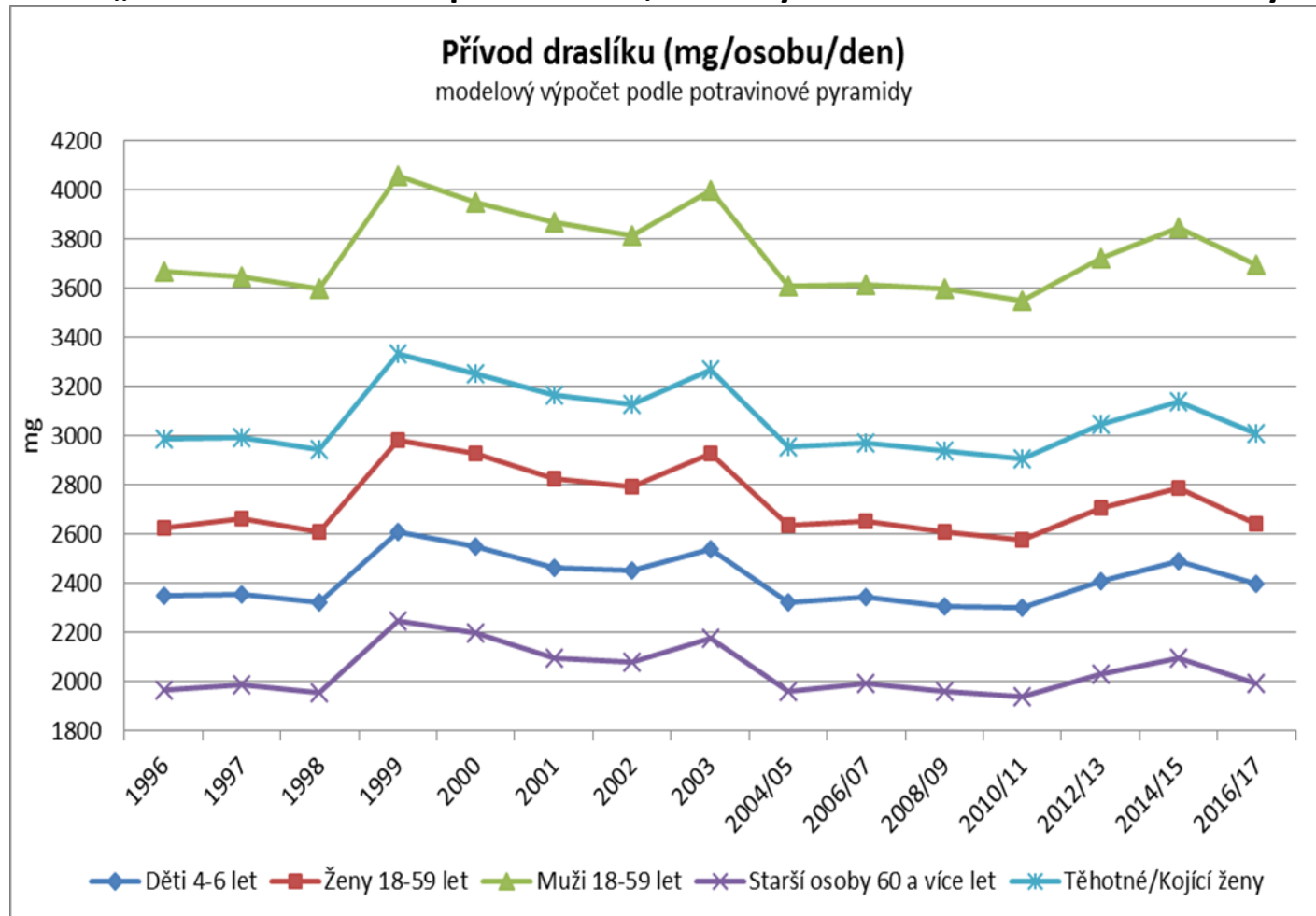
ns – nelze specifikovat; ¹ 4-8 let; ² muži 9-13 let; ³ ženy 9-18 let; ⁴ muži 14-18 let; ⁵ ≥ 19 let

NUTRIMON



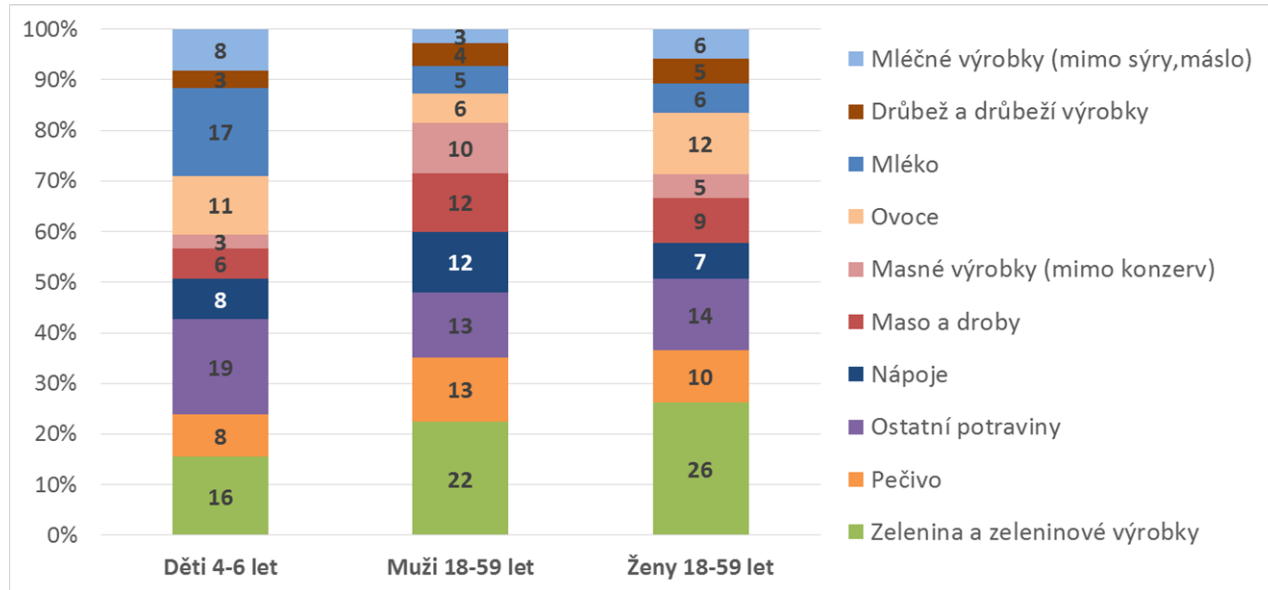
**Modelový přívod K (mg/os./den) u vybraných populačních skupin
(výpočet podle doporučených dávek potravin, nikoli reálný přívod).**

Graf hodnotí „denzitu“ draslíku v potravinách, ze kterých se kvalitativně skládá obvyklá dieta

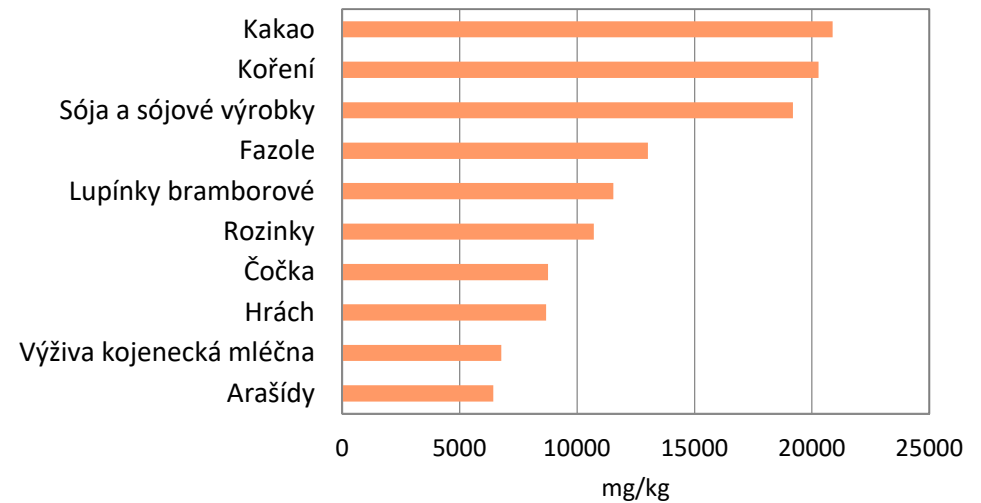


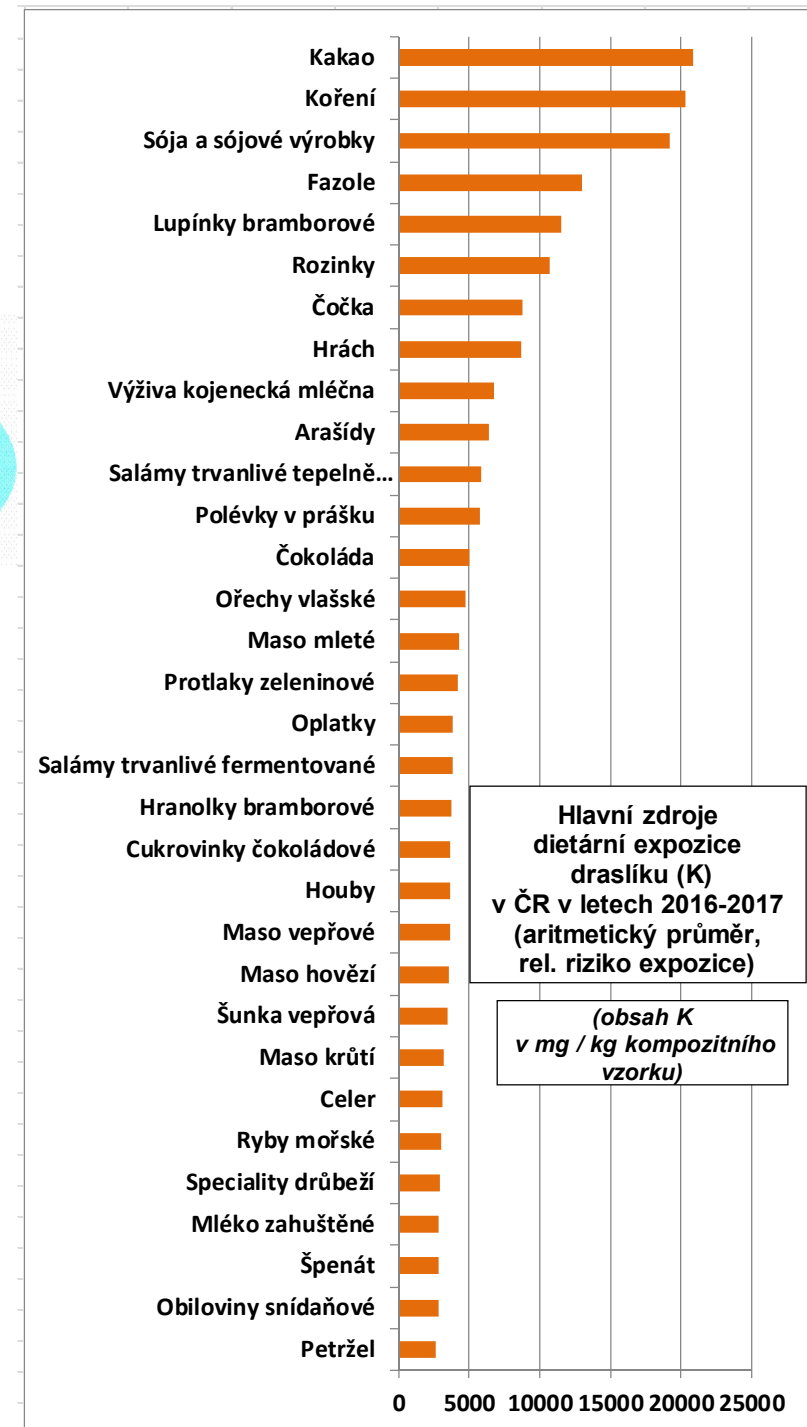
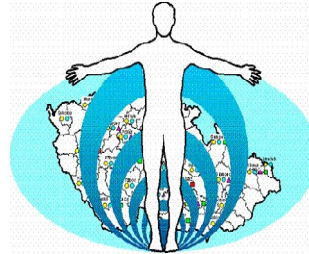
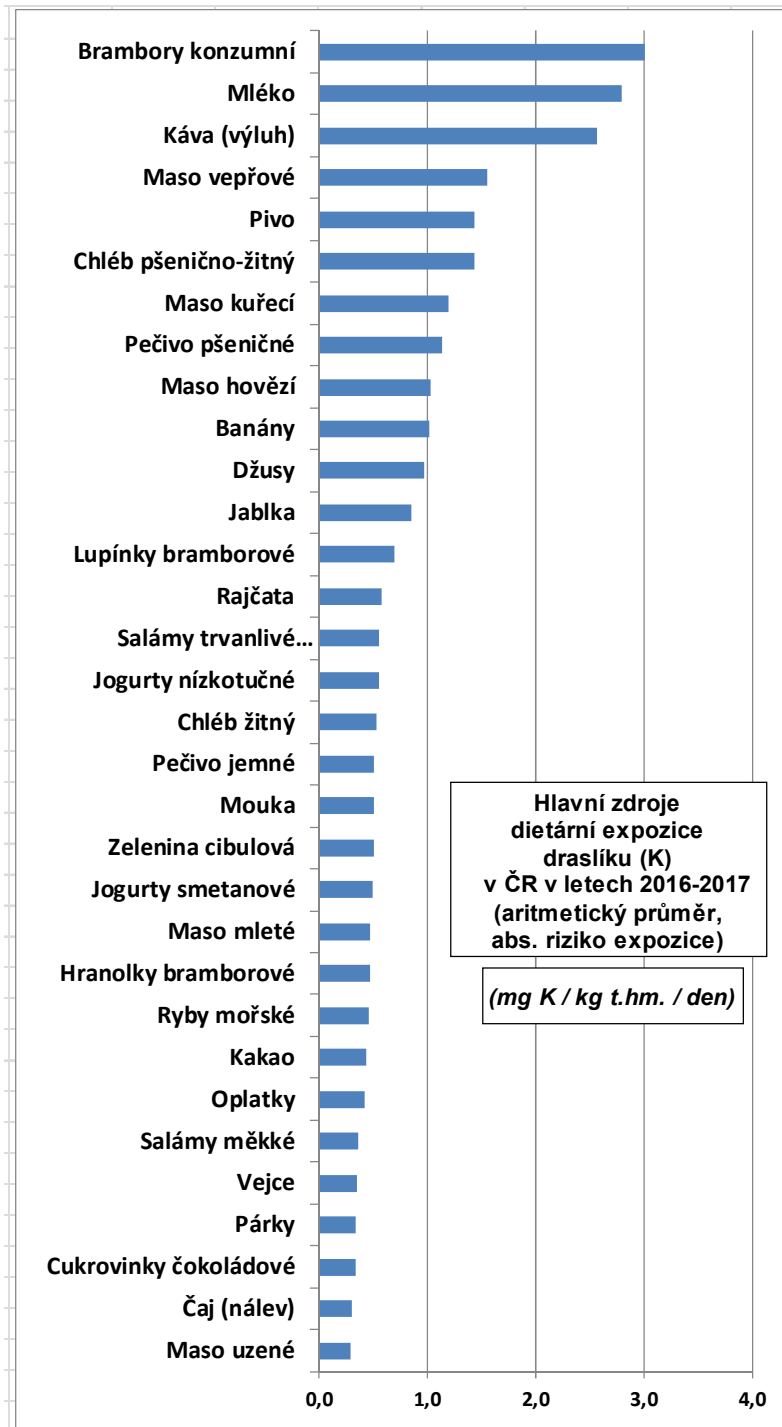
NUTRIMON

Podíl jednotlivých skupin potravin na celkovém přívodu K



Potraviny s nejvyšším obsahem K (na kg potravin „jak nakupováno“)







Draslík

Rámcová doporučení



- Vyšší příjem draslíku zejména z ovoce a zeleniny, může snížit krevní tlak a riziko srdečních chorob a mozkových příhod.
- Neužívejte doplňky stravy s draslíkem bez lékařského doporučení, protože to může snadno způsobit vysoké hladiny draslíku v krvi, které jsou zdraví nebezpečné.
- Dávejte pozor na obsah draslíku v náhražkách soli, protože tam může být velmi vysoký.



K – náhražky soli



Bez sodíku

Nu-Sůl

Náhrada kuchyňské soli

Složení: chlorid draselný, hydrogenvinan draselný méně než 1%, oxid křemičitý, přírodní aroma

Dávkování 1/6 čajové lžičky/1g/ balení 85 dávek Nutriční údaje na jednu dávku:

Tuky celk.-O g/0 % DD/
Tuky sat.- O g/0 % DD/
Tuky trans.-0 g/0 % DD/
Sodík- 0 g/0 % DD/
Draslík-530 mg/15 % DD/
Karbohydr.celkem-O g/0 % DD/
Proteiny-O g/0 % DD/
Stanovené procento denní dávky je odvozeno od hodnoty stravy 2000 kal.

Před upotřebením lehce protřepat, při správném skladování v chladnu a suchu trvanlivost neomezená. Osoby se zdravotními potížemi / cukrovkou, srdečními nebo ledvinovými onemocněními / by přesto měli užívání soli konzultovat se svým lékařem

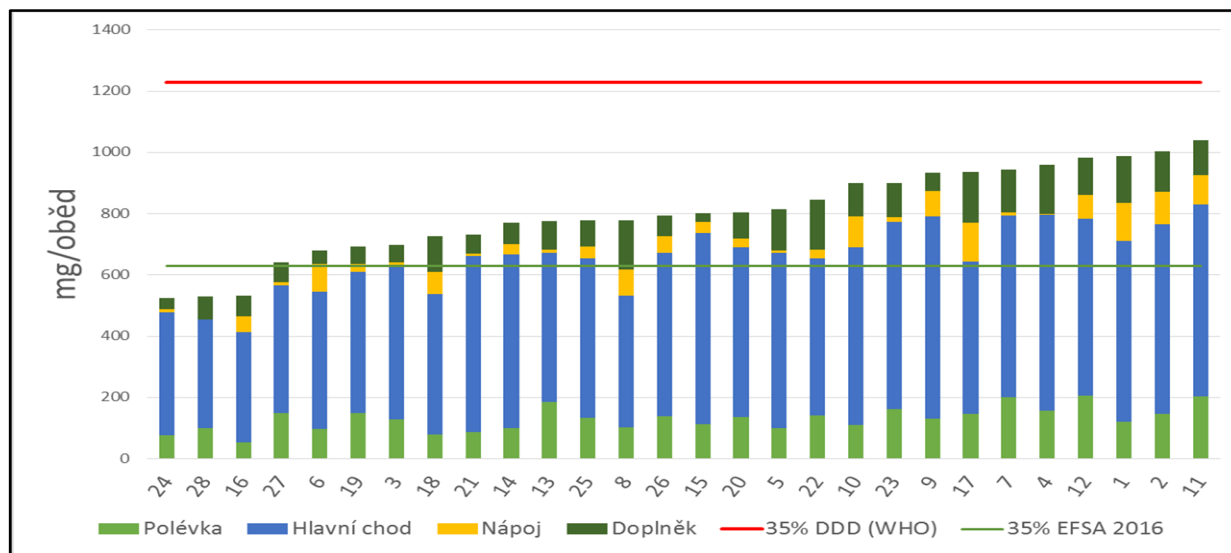
Výrobce:
Cumberland Packing Corp.
Brooklyn,NY 11205,USA

Distributor pro ČR:
Nu-Sůl ČR, Ing. V. Dejdar, Na Pančavě 244,53851 Chrást
Tel./fax.-469666962
mob.732621756, 732621420
www.vseprozdravi.net, e-mail:v.dejdar@tiscali.cz



- Snižování množství sodíku/soli
- Snahy o reformulace
- Slaná chuť

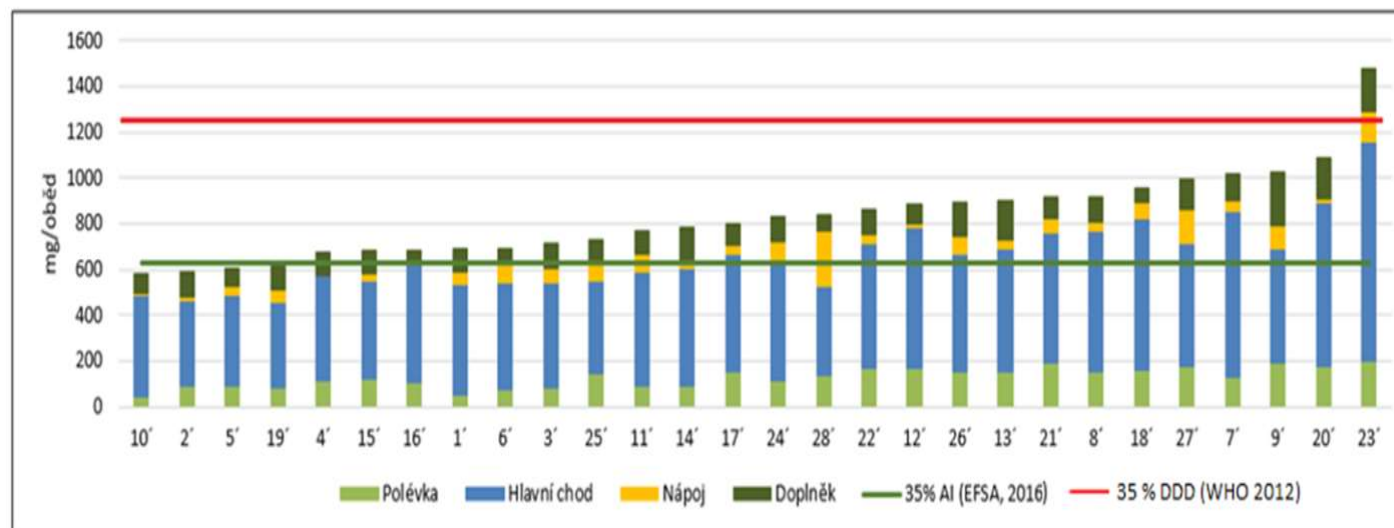
Studie školního stravování



Obsah K v jednotlivých chodech oběda 2015/2016



Obsah K v jednotlivých chodech oběda 2017/2018



Děkuji vám za pozornost

