

**Hořčík**, který je významným stopovým prvkem v našem těle, **nedovedeme sami vytvořit** a jsme odkázáni na jeho přísun ve stravě a nápojích.

**Denní potřeba** podle mezinárodně platných doporučení je 300 mg u zdravých dospělých, **zvýšuje se v průběhu dospívání, v těhotenství, během kojení a u osob nad 60 let věku**. Také ti, kteří jsou vystaveni **stresu či zvýšené fyzické námaze**, nebo konzumují **hodně tuků a alkoholu**, potřebují hořčíku více.

**Zvýšené riziko z nedostatku hořčíku se týká především nemocných osob** – nejčastěji **diabetiků, kardiaků, pacientů s chorobami ledvin, štítné žlázy, příštitných tělísek, zažívacího traktu, s migrénami, poruchou srážlivosti krve, záchvatovou pohotovostí a svalovými potížemi**. Nejde totiž jen o každodenní přísun hořčíku, ale také o jeho vstřebání a využitelnost v organismu. Tyto pochody jsou narušeny nerovnováhou s některými vitamíny (skupiny B, E a D vitamín), s dalšími životně důležitými prvky (vápník, zinek, hliník) a také užíváním léků, zejména **léků proti bolesti, zácpě, proti zvýšené kyselosti žaludeční šťávy, léků močopudných, kortikoidů a některých léků protinádorových**.

### ● **Jaké jsou přirozené potravní zdroje hořčíku?**

Zelené rostliny a zelenina, pšeničné klíčky, kakao. V menším množství jej obsahují fazole, sója, ovesné vločky, mandle, ořechy, šípky, jablka, citrusové plody, kukuřice, melasa, krevety, čokoláda. Některé přírodní nebo obohacené minerálky.

**Globálním problémem je nedostatek hořčíku v půdě**, způsobený umělým hnojením a kyselými dešti, takže spoléhat se na obsah podle tabulek nelze. A to je také asi hlavní příčina toho, že **více než třetina populace trpí nedostatkem hořčíku**.

### ● **Proč je hořčík důležitý?**

Aktivuje a usměrňuje činnost stovek enzymů, které zpracovávají živiny, tvoří hormony, zbavují tělo škodlivin, chrání před záněty, ionizací a ovlivňují propustnost buněčných membrán. Je nezbytný pro nervosvalový přenos vzruchu, činnost srdce a cév, srážení krve a psychickou rovnováhu.

### ● **Jak poznáme, že máme málo hořčíku?**

**Nejčastějšími příznaky jsou:** třes, mravenčení, křeče (v lýtkách zejména v noci), záškuby a tiky, bolesti ve svalech a zádech, poruchy srdečního rytmu, bolesti u srdce, rychlá unavitelnost, popudlivost, nesnášenlivost až záchvaty vzteku.

**Méně časté:** závratě, mdloby, až ztráta vědomí podobná epileptickému záchvatu, kmitající body před očima, migrény, přechodné ischemie mozku (TIA), nespavost a úzkostné stavy. Bolestivé menstruace, častější močení, kazivost zubů, snížená odolnost vůči infekcím, nevysvětlitelné teploty. Obvykle se příznaky neprojevují v takto širokém spektru, nedostatek bývá selektivní a projevuje se pouze v některých tkáních. Obsah hořčíku v krvi lze laboratorně stanovit. Protože však jde o iont především umístěný a působící uvnitř buněk, pro stanovení deficitu nejsou důležité jeho hladiny v krvi.

### ● **Co dělat, máte-li podezření, že Vaše potíže mohou pocházet z nedostatku hořčíku?**

Jste-li zdraví, změňte jídelníček, omezte alkohol a po několika týdnech byste měli zaznamenat ústup potíží. Jste-li rizikovým pacientem, pak se obraťte na Vašeho praktického lékaře nebo specialistu. Ten posoudí výkonost Vašeho zažívání, funkci ledvin a případně interakce s užívanými léky a může Vám doporučit některý z léčivých přípravků či potravních doplňků obsahujících hořčík, kterých je u nás v nabídce více druhů. Ustoupí-li zmíněné potíže, pak je potvrzena příčina – nedostatek hořčíku. Pokud nikoliv, pak se Váš lékař zaměří na pátrání po příčině jiné.