

HOŘČÍK

Potravina	Obsah Mg [mg.kg ⁻¹]
ananas	100 - 140
artyčok	600
banány	310 - 420
brambory	200 - 320
brokolice	200 - 240
cibule	70 - 160
čaj černý	770
čočka	2500
čokoláda mléčná	590 - 710
datle	400 - 430
droždí	2300
fazole	230 - 1800
hlávkový salát	150 - 290
hrách	1100 - 1300
hrášek	380 - 410
chléb celozrnný	230 - 550
jablka	35 - 70
jahody	120 - 170
játra vepřová	220 - 260
jogurt	140
káva pražená	2400
květák	140
mák	3900
maliny	200 - 220
mandle	2500
maso hovězí	170 - 250
maso telecí	250
maso jehněčí	230
maso kuřecí	130 - 290
maso slepičí	230
maso vepřové	80 - 220
med	80
mléko plnotučné	110 - 140

mouka pšeničná	210 - 1300
mrkev	180
pohanka	1600
pomeranče	110 - 140
pšenice	700 - 1500
rajčata	110 - 180
rybíz červený	160
ryby	140 - 310
rýže loupaná	260 - 430
sója	2400 - 2500
sýry	170 - 550
špenát	420 - 770
tvářoh	90
vaječný bílek	110
vaječný žloutek	140 - 150
vejce slepičí	120 - 140
vlašské ořechy	1300
zelí	120 - 230

- [Hořčík v potravinách](#)
- [Vstřebávání](#)
- [Nedostatek hořčíku](#)
- [Doporučené dávkování](#)

Hořčík v potravinách

Význam hořčíku pro lidský organismus je nezastupitelný. Dostatečné množství hořčíku v organismu má kladný vliv na celou řadu biologických pochodů, účastní se několika stovek metabolických reakcí, je nepostradatelný pro metabolismus [vápníku](#) a [draslíku](#) a podílí se na syntéze řady proteinů a DNA.

Dostatečný příjem hořčíku v potravinách podporuje srdeční činnost, trávení a motilitu střev. Hořčík je nezbytnou součástí stravy diabetiků. Mezi potraviny s vysokým obsahem hořčíku patří zejména luštěniny, špenát, mák, kvasnice nebo ořechy, velmi vysoký obsah hořčíku má káva. Mezi potraviny s nulovým obsahem hořčíku patří většina rostlinných i živočišných tuků, destiláty nebo cukr. Velmi nízký obsah hořčíku mají borůvky nebo nektarinky.

Tabulka zobrazuje abecední seznam vybraných potravin bohatých na hořčík: →

Vstřebávání

Tělo dospělého člověka obsahuje 25 – 40 g Mg, zejména vázaného na krystaly hydroxylfosforečnanu vápenatého v kostře, z měkkých tkání nejvíce hořčíku obsahuje slinivka břišní, CNS, kosterní svalstvo a játra.

Vstřebávání hořčíku ze stravy probíhá nejvíce v tenkém střevě, méně pak v žaludku a tlustém střevě, a je kladně ovlivňováno dostatečným množstvím vitamínu D a [selenu](#) v organismu. Naopak [zinek](#) a zejména alkohol resorpci hořčíku výrazně zpomalují. Vstřebávání hořčíku negativně ovlivňují také některé běžné potraviny, např. cukr, bílá mouka, tuky, uzeniny nebo mléčné výrobky. Účinnost vstřebávání ze stravy činí u zdravého člověka 40 – 50%. Přibližně 70% přebytečného magnesia je z těla vyloučeno stolicí, zbytek močí, při intenzivním pocení se část vylučuje také potem.

Nedostatek hořčíku

Nedostatek hořčíku v organismu (*hypomagnezémie*) může způsobit poruchy metabolismu [sodíku](#), draslíku, vápníku a fosfátů. Hlavní příznaky nedostatku hořčíku bývají bolesti hlavy, slabost, migréna, zhoršená koncentrace, nervozita, strach, deprese, bolest za hrudní kostí, tachykardie nebo poruchy srdečního rytmu.

Nadbytek hořčíku v organismu (*hypermagnezémie*) je obvykle způsoben chronickým selháním ledvin, neléčeným diabetem nebo dlouhodobým užíváním laxativ. Předávkování hořčíkem může být občas způsobeno nepřiměřeným užíváním potravinových doplňků s vysokým obsahem magnesia. Hlavními příznaky předávkování jsou zejména nízký krevní tlak, paralýza dechu nebo poruchy střevní peristaltiky.

Doporučené dávkování

Doporučená denní dávka (*DDD*) hořčíku pro novorozence činí 50 mg, pro děti do věku jednoho roku se *DDD* hořčíku zvyšuje na 70 mg, pro děti v předškolním věku je doporučováno 150 - 250 mg denně, v adolescenci by se měl denní příjem pohybovat mezi 250 - 350 mg. U dospělého člověka by měla denní doporučená dávka činit 300 - 450 mg.

V těhotenství se potřeba hořčíku zvyšuje o 15 – 20%, během kojení o 20 – 25%. Ve stáří je doporučováno 300 – 400 mg hořčíku denně.