

# VÁPNIK

<b>Potravina</b>	<b>Obsah Ca [mg.kg<sup>-1</sup>]</b>
banány	50 - 120
brambory	30 - 130
brokolice	770 - 1050
cibule	200 - 440
čaj černý	4300
čočka	400 - 780
čokoláda mléčná	2200 - 3200
droždí sušené	500
fazole	300 - 1800
hlávkový salát	400 - 800
hrách	440 - 780
chléb celozrnný	140 - 650
jablka	30 - 80
jahody	180 - 260
játra vepřová	60 - 70
jogurt	1400
kapusta hlávková	1500
kapusta růžičková	310
káva pražená	1300
mandle	2460
maso hovězí	30 - 150
maso vepřové	50 - 90
maso kuřecí	60 - 130
mák	13600
mléko kondenzované	3200
mléko plnotučné	1100 - 1300
mléko sušené	10000 - 13600
mořské řasy	8000 - 14000
mouka pšeničná	130 - 260
ořechy lískové	1800
ořechy para	1600
ořechy vlašské	600 - 960
pažitka	1700

pomeranče	400 - 730
pšenice	230 - 500
rajčata	60 - 140
ryby	60 - 5200
rýže	50 - 110
sója	1300 - 1800
sýry	1500 - 12000
špenát	700 - 1250
tvaroh měkký	900 - 1100
tvaroh tvrdý	960 - 1230
vaječný bílek	50 - 110
vaječný žloutek	1300 - 1400
vejce slepičí	550 - 570
zelí	300 - 750
žampiony	80

- [Vápník v potravinách](#)
- [Nedostatek vápníku](#)
- [Doporučené dávkování](#)

## Vápník v potravinách

Pro lidský organismus má vápník a hořčík nezastupitelný význam, je nejdůležitější látkou při tvorbě kostí a zubů. Je nutný k přenosu nervových vzruchů, ovlivňuje srážlivost krve, aktivuje některé hormony, kontroluje rovnováhu kyselin a vyvolává spánek.

V dostatečném množství se vápník nachází např. v mléčných potravinách (*vysoký obsah vápníku mají zejména tvrdé sýry*) a luštěninách. Mezi potraviny s extrémně vysokým obsahem vápníku patří mák a mořské řasy. K potravinám s nulovým obsahem vápníku patří destiláty a většina rostlinných olejů, velice nízký obsah vápníku má cukr nebo vepřové sádlo.

**Tabulka** zobrazuje abecední seznam vybraných potravin bohatých na vápník:  
→

## Nedostatek vápníku

Nedostatek vápníku (*hypokalcémie*) může způsobit poruchy růstu u dětí, u dospělých řídnutí kostí (*osteoporóza*) a měknutí kostí (*osteomalcie*). Příznaky

akutního nedostatku vápníku jsou zejména střídání zácpy a průjmu, bušení srdce, záchvaty úzkosti, dýchací potíže, svalové záškuby, křeče a svalové bolesti. Mezi další příznaky nedostatku vápníku patří potíže při chůzi, opary a afty v ústech, lomivost nehtů, padání vlasů, bolestivé menstruační krvácení nebo skřípání zubů během spánku.

Předávkování vápníkem (*hyperkalcémie*) nastává obvykle u nepohyblivých pacientů nebo při intoxikaci vitamínem D. Mezi hlavní příznaky nadbytku vápníku patří zvracení, únava, slabost, žízeň, deprese, snížení reflexů a tvorba ledvinových kamenů.

### **Doporučené dávkování**

Doporučená denní dávka (*DDD*) vápníku pro zdravého dospělého je 800 mg. Pro novorozence a kojence je denní doporučená dávka vápníku 400 – 600 mg. Po starší děti je DDD vápníku minimálně 800 mg.

V těhotenství a při kojení stoupá DDD vápníku přibližně o 400 mg denně. Adolescentům je doporučováno 1200 mg, aktivním sportovcům až 1 400 mg Ca denně. U žen v období klimakteria a po něm se doporučuje 1000 – 1500 mg vápníku denně. Ve stáří je vápník doporučován jako profylaxe osteoporózy v denní dávce 1000 – 1200 mg.