

CO TAKHLE ŽELEZO?

Co je železo a jak v našem těle funguje?

Železo je velmi důležitým minerálem, který **přispívá k tomu, aby naše tělo bylo schopné dobře fungovat**. Železo je totiž součástí krevních buněk, které přenášejí kyslík do našich orgánů, buněk a tkání.⁽¹⁾ Také je součástí enzymů, které se podílejí na tvorbě energie v buňkách⁽²⁾ a také podporuje tvorbu bílých krvinek, které jsou klíčové pro fungování naší [imunity](#).⁽³⁾

Možné příznaky nedostatku železa

V průběhu života mohou nastat období, kdy **naše tělo pociťuje zvýšenou potřebu tohoto minerálu**. Můžeme procházet stresovým vypětím doma nebo v práci, podávat vyšší fyzické výkony, mít oslabenou imunitu nebo se nám může stát úraz. U žen často dochází ke zvýšené potřebě železa při pravidelně silné menstruaci, v těhotenství a [v období kojení](#) nebo také v období menopauzy⁽⁴⁾.

Železo přirozeně získáváme ze stravy, ale může se také stát, že v našem jídelníčku budou chybět potraviny s dostatečným obsahem tohoto minerálu. Potom opět může dojít k jeho nedostatku.

Naše tělo je mazané a obvykle si brzy začne žádat železo zpět. My tato volání pak můžeme pocítit v podobě časté únavy a vyčerpání, nedostatkem energie, horší koncentrací nebo oslabenou imunitou. A jak si s takovými stavy lze poradit a železo co nejrychleji do těla doplnit?

Jak zvýšit příjem železa ze stravy

Jak již bylo řečeno, železo získáváme ze stravy, **proto je důležité zařadit do našeho jídelníčku více potravin bohatých na železo**. Bývá doporučováno zaměřit se zejména na červené maso a játra, ryby a drůbež. Za bohatý rostlinný zdroj železa jsou považované také kešu ořechy, dýňová semínka a hořká čokoláda.

Dále může být také vhodné začít více konzumovat potraviny, které jsou bohaté na [vitamin C](#). Ten napomáhá lepšímu vstřebávání železa do našeho těla. Takovými potravinami mohou být různé druhy ovoce, zelenina (zejména listová), luštěniny a ořechy.

Naopak pití čaje nebo kávy hned po konzumaci jídel bohatých na železo může vstřebatelnost železa omezovat. Jeho vstřebatelnost může být také snížena

konzumací potravin bohatých na kyselinu fytovou, jako jsou ořechy nebo ovesné vločky. Nemusíte se jim ovšem úplně vyhýbat, stačí je před konzumací na pár hodin namočit, aby se z nich kyselina fytová stačila uvolnit.

Případné doplnění železa pomocí doplňků stravy

Dalším způsobem doplnění hladiny železa v těle může být rovněž **užívání vhodného volně prodejného doplňku stravy**. Je důležité, aby takový doplněk stravy obsahoval dostatečné množství železa, zároveň měl vysokou vstřebatelnost a nezpůsoboval trávicí obtíže. V současné době jsou na trhu dostupné i doplňky stravy s tzv. sukrosomálním železem, tj. železem, které se díky své speciální struktuře jednoduše vstřebává do těla a je obvykle dobře snášeno v žaludku i ve střevě. Tím je obvykle možné předejít běžným potížím spojeným s příjmem železa. Doplňky stravy se sukrosomálním železem jsou dostupné jak v podobě tablet, tak i sáčků.

Především bychom však nikdy neměli zapomínat na pestrou a [vyváženou stravu](#) s dostatečným množstvím vitaminů a minerálů včetně železa, stejně jako na celkový zdravý životní styl.

Reference:

1. *(Význam a funkce železa v lidském těle a potravinách | Zjistěte více | IdealFitness)*
2. *(Nedostatek železa: co způsobuje a jak ho doplnit? | Aktin)*
3. *(Železo v lidském těle – jeho úloha a zdroje | Rehabilitace.info)*
4. *Gómez-Ramírez S, Brilli E, Tarantino G and, Munoz M. Sucrosomial® Iron: A New Generation Iron for Improving OralSupplementation. Pharmaceuticals (Basel) 2018;11(4):97.*

Podle [Co takhle železo? | BENU.cz](#) zpracoval Věroslav Kozák