



Magdalena Bauman, 2018-05-03 15:47

„Smak Zdrowia”: Potas – ważny regulator



Thinkstock/GettyImages

Nawet jeżeli obserwujemy u siebie niedobory potasu, należy zachować ostrożność z jego suplementowaniem, bo przedawkowanie jest bardzo groźne – jego skutkiem mogą być np. zaburzenia rytmu serca, osłabienie mięśni oddechowych, czy zaburzenia ze strony układu nerwowego.

Skurcze mięśni, obrzęki kończyn, chroniczne zmęczenie odczuwane bez specjalnego uzasadnienia – to mogą być oznaki niedoboru potasu. Trzeba go koniecznie uzupełniać, bo to jeden z najważniejszych dla naszego zdrowia pierwiastków.

Podobnie jak chlor i sód, potas należy do elektrolitów, czyli minerałów, które rozpuszczają się w wodzie i przenoszą ładunki elektryczne we wszystkich komórkach naszego ciała. Właściwości potasu umożliwiają mu przemieszczanie się przez błony komórkowe. Jego rola jest bardzo istotna: reguluje pH wewnątrz komórki i ciśnienie osmotyczne w niej panujące, jest aktywatorem wielu enzymów. Przede wszystkim odpowiada za regulację gospodarki wodnej, ciśnienie krwi i właściwą pracę nerek, ale także za sprawność układu nerwowego i utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej. Reguluje też rytm pracy mięśni (również mięśnia sercowego), wspomaga dostarczanie tlenu do mózgu, pobudza wydzielanie insuliny.

Hipokaliemia, czyli niedobór potasu

O niedoborze potasu w organizmie mówimy, gdy jego poziom spada poniżej 3,5 mmoli na litr krwi (optymalne stężenie to 4,0–5,0 mmol/litr). Spadek najczęściej jest spowodowany odwodnieniem, np. na skutek biegunki czy wymiotów lub utraty z potem podczas intensywnego treningu. Krótkotrwały deficyt nie jest niebezpieczny, ale jeżeli utrzymuje się dłużej, może być przyczyną m.in. nadciśnienia, powikłań sercowo-naczyniowych, udaru.

Skąd te niedobory?

Niedobory potasu towarzyszą różnym chorobom. Utrata pierwiastka może nastąpić przez przewód pokarmowy przy wymiotach i biegunkach, a także przez skórę, w wyniku odniesionych ran i oparzeń. Zagrożone niedoborem są osoby z chorobami nerek, nadczynnością kory nadnerczy, niewydolnością serca, marskością wątroby, naczyniowo-nerkowym nadciśnieniem tętniczym, zespołem Cushinga). Brak potasu bywa też skutkiem ubocznym stosowania leków, np. diuretycznych w nadciśnieniu, glikokortykosteroidów, aminoglikozydów.

Często sami też przyczyniamy się do deficytu potasu, np. pijąc zbyt dużo kawy lub mocnej herbaty, rygorystycznie się odchudzając i stosując w nadmiarze środki przeczyszczające. Bez względu na przyczynę, niedobór potasu wymaga uzupełnienia.

Jak rozpoznać, że go brakuje?

Objawy hipokaliemii często odczuwamy po intensywnym wysiłku lub w upalny dzień. Mogą to być drżenia i skurcze mięśni, np. uda lub łydki. Objawy utrzymującego się niedoboru to ogólne osłabienie organizmu, męczenie się nawet podczas nieznacznej aktywności, „kołatanie” serca przy wysiłku, a także zawroty głowy, bezsenność, uczucie niepokoju i napięcia nerwowego.

Na utratę potasu wraz z potem narażone są szczególnie osoby pracujące fizycznie i intensywnie uprawiające sport. Trenując regularnie, warto wspomagać się odpowiednim suplementem. Doraźnie niedobór wyrównamy, zjadając dwa banany lub wypijając szklanekę soku pomidorowego.

Potas na telerzu

Podstawą utrzymania potasu na właściwym poziomie w naszym organizmie jest odpowiednia dieta. Nie jest to trudne, bo występuje on powszechnie. Znajdziemy go w owocach, warzywach i mięsie. Najwięcej potasu zawierają suszone figi i morele, melasa, jabłka, rodzynki, a także orzechy, banany, cytrusy, melon, awokado. Z warzyw najbogatsze w potas są fasola i groch, ziemniaki, pomidory, brokuły, seler, kapusta, szpinak i inne zielone warzywa liściaste. Znajdziemy go też w grzybach i jogurtach.

Warto wiedzieć, że do niedoborów potasu może przyczynić się nadużywanie soli. Gdy przesadzamy z soleniem potraw, nerki intensywnie pracują nad usuwaniem sodu z organizmu, przy okazji pozbywając się cennego potasu. Z kolei potas ma zdolność zatrzymywania wapnia w organizmie, więc jego brak przyczynia się do niedoborów wapnia.

Ostrożnie!

- Nawet jeżeli obserwujemy u siebie niedobory potasu, należy zachować ostrożność z jego suplementowaniem, bo przedawkowanie jest bardzo groźne - radzi Anna Kowalska, specjalista ds. żywienia. - Jego skutkiem mogą być np. zaburzenia rytmu serca, osłabienie mięśni oddechowych, czy zaburzenia ze strony układu nerwowego. Samodzielnie wybierajmy preparaty gdzie dawka jonów potasu nie jest wygórowana, np. Potas Naturell (1 tabletkę zawiera 80 mg jonów potasu w formie soli organicznej glukonianu, a więc przyswajalność dobra) czy Kalivit (50 mg). Ciekawym rozwiązaniem są preparaty potasu z magnezem jak Aspargin, Asparaginian extra, Asparaginian MagnoKal. Zawierają sole organiczne magnezu, a więc postać dobrze przyswajalną, ale dawki nie są wygórowane, więc raczej bezpieczne. W aptece są także specyfiki, w których dawka potasu jest naprawdę spora i można je mimo wszystko dostać bez recepty. Katelin +SR (1 kapsułka ma 315 mg potasu, preparat o przedłużonym uwalnianiu z chlorkiem magnezu), Potazek (320 mg, przedłużone uwalnianie), Potas Colfarm (333 mg), a nawet PotazekMAX (472 mg)! Tak duże dawki powinny być stosowane tylko pod nadzorem lekarza. Ważne jest podczas terapii monitorowanie stężenia potasu we krwi i stosowanie się ściśle do zaleceń.