

ELEKTROLITI IN NJIHOV POMEN V ČLOVEŠKEM TELESU

Ste se po vadbi kdaj počutili utrujene ali šibke, tudi če ste popili dovolj tekočine?

To se je zgodilo najverjetneje zato, ker v telo niste vnašali dovolj **elektrolitov**. Elektroliti so ključnega pomena za pravilno delovanje naših celic in organov ter igrajo ključno vlogo pri ohranjanju zdravega ravnovesja tekočin v našem telesu.

Kaj so elektroliti?

Elektroliti so minerali, ki nosijo električni naboj, ko so raztopljeni v vodi. Najpogostejši elektroliti v človeškem telesu so natrij, kalij, kalcij, magnezij, klorid in bikarbonat. Te minerale najdemo v različnih živilih in pijačah in so bistveni za številne telesne funkcije, vključno z delovanjem živcev in mišic, hidracijo in pH ravnovesjem.

Zakaj so elektroliti tako pomembni?

Elektroliti igrajo ključno vlogo pri vzdrževanju ravnovesja tekočin v našem telesu. Pomagajo pri uravnavanju gibanja tekočin med našimi celicami, tkivi in organi ter so bistveni za ustrezno hidracijo. Elektroliti prav tako pomagajo ohranjati pH ravnovesje naših telesnih tekočin, kar je pomembno za številne telesne procese, pomembni pa so tudi za delovanje živcev in mišic. Pomagajo prenašati električne impulze med živčnimi celicami in mišičnimi vlakni, kar nam omogoča, da premikamo mišice in sploh imamo občutke. Če v telesu nimamo dovolj elektrolitov, lahko postanejo naše mišice šibke in utrujene, lahko pa se pojavijo tudi krči.

Kje najdemo elektrolite?

Elektrolite najdemo v številnih živilih in pijačah, pa tudi v **prehranskih dopolnilih**. **Natrij in klorid** najdemo predvsem v kuhinjski soli, ki jo

bodisi dodamo živilom pri kuhi, bodisi je že v osnovi dodana številnim predelanim živilom. V manjši količini pa ju najdemo tudi naravno prisotna v hrani, kot je meso, v ribah, jajcih, zelenjavi in mlečnih izdelkih.

Kalij najdemo v mesu, ribah, jajcih ter zelenjavi kot je krompir, brokoli, špinača, blitva in sadju, kot sta avokado in banane.

Kalcij najdemo predvsem v mlečnih izdelkih, kot so mleko, sir, jogurt in skuta, pa tudi v zeleni listnati zelenjavi.

V slednji je **biorazpoložljivost** kalcija zaradi vezanosti v oksalat zelo nizka, kar pomeni, da ga naše telo le stežka absorbira in uporabi. In še to le v manjših količinah, tako da je priporočljivo uporabiti druge vire. Prav tako so slabi viri kalcija raznorazni kosmiči, ker fitinska kislina zavira absorpcijo le-tega.

Magnezij najdemo v oreščkih, semenih, polnozrnatih žitaricah in zeleni listnati zelenjavi. Bikarbonat naše telo naravno proizvaja samo, najdemo pa ga tudi v nekaterih mineralnih vodah.

Elektrolite kot je **magnezij** zaradi **osiromašenosti** sodobne prehrane ter slabe **biorazpoložljivosti** najlažje vnesemo preko kvalitetnih prehranskih dopolnil, kjer magnezij in cink nastopata v obliki **glicinata**. Magnezij vezan na aminokislino glicin telesu omogoča, da ga veliko bolje absorbira, kot npr. vsem dobro poznan magnezij v obliki šumečih tablet, kjer je magnezij vezan v obliki oksida, ki ima zelo slabo raven absorpcije.

Zato je bolje izbrati **kvalitetna prehranska dopolnila**, ki se na prvi pogled morda zdijo dražja. Ko pa upoštevamo raven absorpcije in njihovo biorazpoložljivost, postane jasno, da se njihov nakup dolgoročno veliko bolj splača kot nakup poceni dopolnil, ki sicer na papirju obljublajo enake koristi za naše zdravje, vendar v praksi zaradi že omenjenih razlogov ne dosežejo želenega učinka.

Nekaj pomembnih dejstev o elektrolitih, ki jih verjetno niste poznali

Zmotno je prepričanje, da je sol sama po sebi slaba za nas. Res je, da pretiravanje z njo škodi, ampak enako velja za praktično vsako drugo

stvar. Sol je najboljši vir natrija, ki je zelo pomemben elektrolit. Študije so pokazale, da do 5g natrija oz. 12g soli dnevno nima negativnih učinkov na naše zdravje. Še več – pokazale so celo, da prenizek vnos soli škodi našemu zdravju!

Čeprav je natrij ključen elektrolit, lahko prevelike količine pri občutljivih posameznikih vseeno povzročijo visok krvni tlak in druge zdravstvene težave. Previsok vnos natrija vpliva tudi na izločanje kalija. Tako kot vsepovsod, je tudi pri vnosu natrija pomembno, da poslušamo svoje telo in solimo po okusu. **Telo nam samo pove, koliko soli potrebuje!**

Pomembno je tudi razmerje vnosa natrija in kalija. Čeprav si znanstveniki glede optimalnega vnosa soli niso enotni, se strinjajo, da v svoje telo **vnesemo premalo kalija** in da je višji vnos kalija povezan z nižjim krvnim tlakom in manjšo možnostjo kapi, zmanjšanim zadrževanjem vode v telesu, pomaga pa celo zmanjšati možnost osteoporoze ter ledvičnih kamnov.

Zelo pomemben podatek, ki ga večina ljudi o elektrolitih ne pozna, je tudi to, da **ni vseeno v kakšni obliki so elektroliti**. Velja tako za elektrolite v hrani, kot tiste v prehranskih dopolnilih! Bolj primerna kot je oblika za naše telo, lažje jih bo telo »izvleklo« iz hrane in uporabilo za telesne procese. Pri natriju in kalciju načeloma ni težav z absorpcijo, se pa le-te pojavijo pri magneziju in kalciju. Če ste mislili, da ima špinača ogromno kalcija, ste se zmotili! V teoriji je to že res, vendar je pretežni del kalcija vezan v obliki **kalcijevega oksalata**, ki ga telo ne more izkoristiti. Povzroči lahko celo ledvične kamne, tako, da tistim, ki ste nagnjeni k tvorjenju le-teh odsvetujemo uživanje živil bogatih z oksalati. Fitinska kislina in ostali antinutrienti prisotni v raznovrstni rastlinski hrani prav tako zavirajo absorpcijo mineralov.

Kalcij ima ključno vlogo pri vzdrževanju ravni pH v krvi s svojo interakcijo z različnimi fiziološkimi sistemi v telesu. pH krvi se nanaša na kislost ali alkalnost krvi in je strogo reguliran v ozkem območju od 7.35 – 7.45, da se zagotovi pravilno delovanje celic in encimov. Takoj, ko pH krvi pade in postane bolj kislina, čemur pravimo **acidoza**, obščitnične žleze sprostijo kalcij iz kosti v krvni obtok. To sproščanje kalcija pomaga nevtralizirati odvečno kislino in ponovno vzpostavi pH

ravnovesje krvi, je pa dolgoročno lahko škodljivo za zdravje naših kosti, zato moramo paziti, da se to ne dogaja prepogosto.

Kako lahko vzdržujemo ravnovesje elektrolitov?

Vzdrževanje ravnovesja elektrolitov je pomembno za splošno zdravje in dobro počutje. Tukaj je nekaj nasvetov za vzdrževanje ravnovesja elektrolitov:

- Pijte zadostne količine tekočine: voda je bistvenega pomena za pravilno hidracijo in pomaga vzdrževati ravnovesje elektrolitov.
- Jejte uravnoteženo prehrano: Prava kombinacija živil živalskega in rastlinskega izvora z najboljšo biorazpoložljivostjo hranil, ter dopolnjevanje le-te s kvalitetnimi prehranskimi dopolnili, vam bo pomagalo zagotoviti dovolj nujno potrebnih elektrolitov.
- Razmislite o elektrolitskih dodatkih: Če ste športnik ali ste redno športno aktivni, boste morda potrebovali več elektrolitov kot povprečna oseba. Razmislite o jemanju dodatkov elektrolitov, da boste lažje vzdrževali ravnovesje.

ZAKLJUČEK:

Elektroliti so bistveni za pravilno hidracijo, delovanje živcev in mišic ter pH ravnovesje. Če uživate uravnoteženo prehrano, skrbite za zadostno hidracijo, pazite na zmerni vnos natrija, ter si ob potrebi pomagajte s kvalitetnimi prehranskimi dopolnili, s tem pomagajte vzdrževati zdravo ravnovesje elektrolitov ter pozitivno vplivate na vaše splošno zdravje in dobro počutje.

Če bi tudi vi želeli poskrbeti za optimalno raven elektrolitov v vašem telesu in njihov ustrezen vnos, vas vljudo vabimo, da nas obiščete v naši trgovini StudioFit, in z veseljem vam bomo s strokovnimi in znanstveno podkrepljenimi informacijami pomagali izboljšati njihovo raven v vašem telesu, ter vas s tem popeljali do boljšega zdravja ter počutja!

VIRI:

1. **Shkembi, Blerina.** 30. December 2021
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8746734>
2. **Mente, Andrew.** 11. Avgust 2018
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30129465>
3. **Messerli, Franz H.** 11. Avgust 2018
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31724-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31724-0/fulltext)
4. **Ryan Raman, MS, RD.** 28. Marec 2023
<https://www.healthline.com/nutrition/what-does-potassium-do>
5. **Amy Richter, RD.** 6. Januar 2022
https://www.healthline.com/nutrition/oxalate-good-or-bad#TOC_TITLE_H4
6. **Grant Tinsley, Ph.D.** 6. Januar 2023
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/153188>

