

Röviden a káliumról

Klinikai tanulmányok bizonyítják, hogy a káliumbevitelnek fontos szerepe van a vérnyomás szabályozásában mind az általános népességben, mind a magas vérnyomásban szenvedők körében.

A bőséges káliumbevitelnek a vérnyomásra gyakorolt hatáson kívül egyéb jótékony hatásai is lehetnek, például a stroke (szélütés) kockázatának csökkentés : a napi káliumbevitel 10 mmol-os emelése a stroke miatti halálozás 40%-os csökkenését vonta maga után!

A kálium vesére kifejtett pozitív hatásai is jelentősek:

- a kalcium kiválasztás mérséklése a vesében
- a vesekőképződés csökkentése
- a csonttrikulás (osteoporosis) csökkentése

A fokozott káliumbevitel csökkenti a vesében a kalcium kiválasztást és pozitívvá válik a kalciumegyensúly. A kalcium kiválasztás csökkentése révén a bőséges káliumbevitel mérsékelheti a vesekőképződés kockázatát is és pozitív kalciumegyensúlyt okoz, ez hosszú távon a csonttömeg növekedésével járhat.

A napi kálium szükséglet egy átlagos, egészséges ember esetében: 3500 mg, azaz 3,5g! Magyarországon a férfiak átlagosan 3 g-ot, a nők 2,5 g-ot visznek be a napi táplálékkal. A fenálló hiányt érdemes pótolni, mert a

- A káliumbevitel növelése csökkenti a vérnyomást, akár magas volt eredetileg, akár nem.
- A káliumbevitel növelése és a nátriumbevitel csökkentése additív hatású a vérnyomás mérséklésében.
- A bőséges káliumbevitel csökkenti a stroke kockázatát és megakadályozza a vese vascularis, glomerularis és tubularis károsodását.
- A káliumbevitel növelése csökkenti a vesében a kalciumkiválasztást, ezzel csökkenti a vesekövek kockázatát és segít megakadályozni a csontdemineralizációt.
- A szérum káliumkoncentrációjának növelése csökkenti a kamrai ritmuszavarok kockázatát ischaemiás szívbetegségben, szívelégtelenségben és balkamra-hypertrophiában. (1)

A káliumbevitel növelése legjobban több friss zöldség és gyümölcs fogyasztásával érhető el.

A kálium a szervezet egyik legfontosabb nyomeleme:

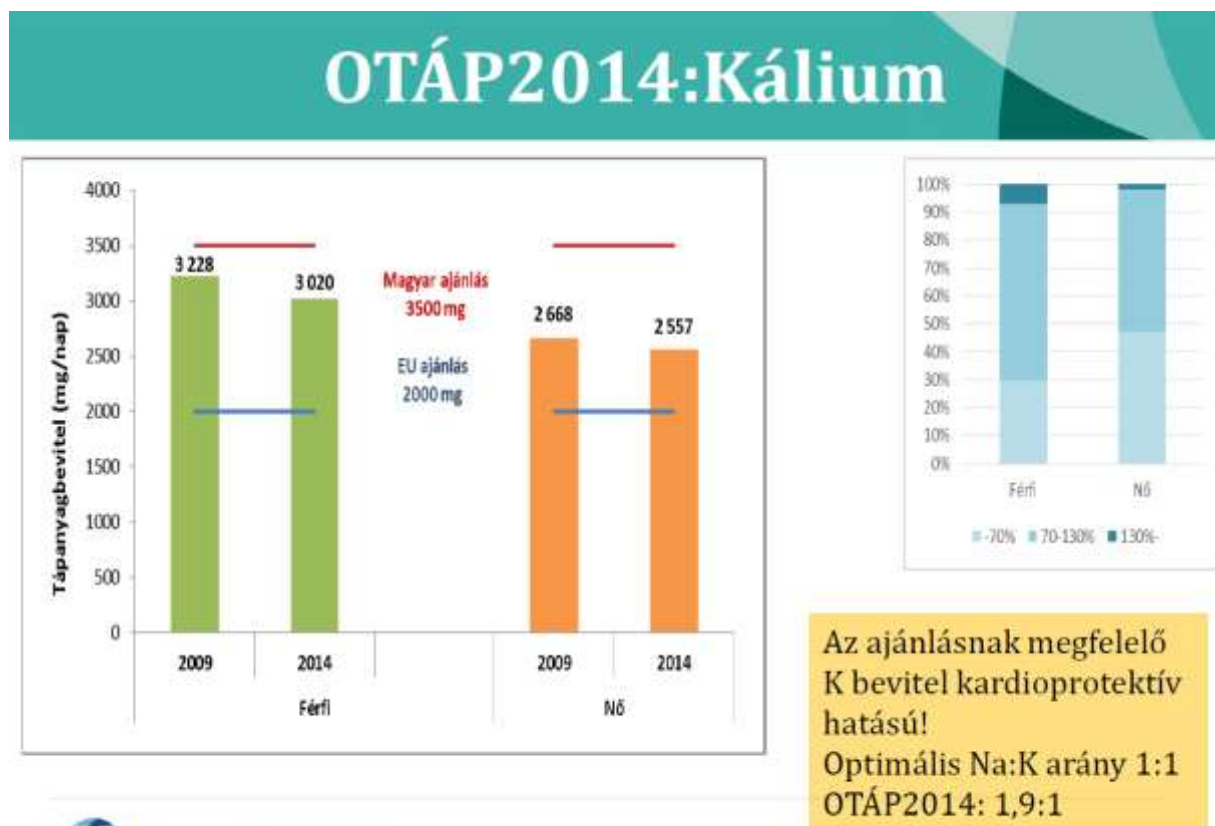
- szinte valamennyi enzimfolyamatban részt vesz
- segíti a sejtek cukorfelvételét
- ingerületvezetés, ideg-izom ingerlékenység folyamatában játszik szerepet

- a szervezet só- és vízháztartásának, pH értékeinek szabályozásában is jelentős feladatot tölt be

Van-e a túlzott káliumbevitelnek káros hatása?

Rendes körülmények között a káliumegyensúlyt precíz élettani mechanizmusok tartják fenn úgy, hogy a káliumkiválasztást a felvételhez igazítják főképpen a vese, de a gyomor-bél traktus révén.

A nagy mennyiségben bevitt kálium is gyorsan kiválasztódik, miközben a vérplazma káliumkoncentrációja csak minimálisan emelkedik. Bizonyos körülmények között, például súlyos vesebetegségben károsodhat a vese káliumkiválasztó képessége. A kálium koncentrációja azonban általában csak akkor emelkedik a normál érték fölé, ha a vesefunkció több mint 90%-a kiesik. (2)



Irodalom

- (1) BMJ Magyar Kiadás 2001;5-6:284-8.
- (2) Young DB, McCabe RD. Endocrine control of potassium balance. In: Fray JCS, ed. Handbook of physiology