

Hořčík: malý iont, velká práce

Hořčík (Mg^{2+}) je esenciální minerál a elektrolyt, Tělo si ho neumí vyrobit, proto ho musí získávat ze stravy. Účastní se stovek enzymatických reakcí a pomáhá udržovat stabilní činnost svalů, nervů, srdce i kostí.



Mg-ATP

Hořčík stabilizuje biologicky aktivní ATP

ČTYŘI HLAVNÍ ROLE



Energie

ATP v buňkách pracuje převážně jako komplex Mg-ATP.



Nervy a svaly

Podílí se na přenosu signálů a regulaci svalové kontrakce.



Srdce a metabolismus

Podporuje normální srdeční rytmus, krevní tlak a práci s glukózou.



Kosti

Významná část tělesného hořčíku je uložena v kostech.

CO ZNAMENÁ „NEDOSTATEK“?

Nízký příjem nemusí hned znamenat klinickou hypomagnezemií. Organismus koncentraci v krvi do určité míry reguluje a část hořčíku přesouvá mezi tkáněmi.

Hladina hořčíku v séru je užitečná při podezření na významný deficit, ale samo o sobě nepopisuje dokonalé zásoby v celém těle. Výsledek se proto interpretuje spolu se symptomy, léky, nemocemi a dalšími elektrolyty.

Kdo má vyšší riziko nízkého příjmu nebo ztrát?

- dlouhodobé průjmy, zvracení nebo poruchy vstřebávání
- vyšší věk a jednostranná strava
- diabetes 2. typu nebo dlouhodobé nadužívání alkoholu
- některé léky: zejména diuretika a dlouhodobé inhibitory protonové pumpy
- velké ztráty tekutin; intenzivní zátěž je jen část celkového obrazu
- onemocnění ledvin může naopak zvyšovat riziko nadbytku

Kolik hořčíku potřebujeme

350 mg

muži / den

300 mg

ženy / den

Adekvátní příjem pro dospělé podle EFSA. Jde o celkový příjem ze stravy a nápojů, ne o automatickou dávku doplňku.

Nejlepší zdroje na talíři



Dýňová semínka

semínka a ořechy



Luštěniny

fazole, čočka, cizrna



Celozrnné obiloviny

oves, pohanka, celozrnné pečivo



Listová zelenina

špenát, mangold, kapusta



Kakao

kakao a hořká čokoláda



Minerální voda

vybírejte podle etikety

Jak číst etiketu doplňku

HLEDEJTE „ELEMENTÁRNÍ HOŘČÍK“

Na přední straně může být velkým písmem uvedena hmotnost celé sloučeniny. Pro denní dávku je rozhodující množství samotného hořčíku (Mg) v tabletce.

Příklad: „bisglycinát hořečnatý 1 000 mg“ nemusí znamenat 1 000 mg hořčíku.

MINERÁLNÍ VODA

Obsah se mezi výrobky výrazně liší. Číslo vždy ověřte na aktuální etiketě a spočítejte příjem podle vypitého objemu.

Silně síranové léčivé vody mohou působit projímavě; nejsou totéž co běžná stolní minerálka.

Jednoduché pravidlo

Nejdřív rozšiřte jídelníček o semínka, luštěniny, celozrnné potraviny a zeleninu. Doplněk má smysl tehdy, když strava nestačí, potřebu zvyšuje konkrétní situace nebo jej doporučí zdravotník.

Kterou formu zvolit

Množství elementárního hořčíku, který se dokáže vstřebat, je ovlivněno typem chemické vazby, ve které se hořčík nachází. Neexistuje jedna forma nejlepší pro každého ani spolehlivý důkaz, že běžné doplňky cíleně „dopraví“ hořčík do konkrétního orgánu.

FORMA	PRAKTICKÁ VÝHODA	CO NEPŘECEŇOVAT
Orotát	Léčivý přípravek; kyselina orotová pomáhá hořčíku snáze do buněk.	Je potřeba užívat více tablet denně.
Citrát	Dobře rozpustný; často vhodný při zácpě.	Působí projímavě.
Bisglycinát	Často dobře snášený; praktická večerní volba.	Tvrzení o specifickém vlivu na spánek se opírají více o předpoklady než o silné důkazy.
Oxid	Díky svému laxativnímu účinku spolehlivě pomáhá při zácpě a pomalém trávení.	Hůře se vstřebává a častěji působí projímavě.
Laktát	Vstřebává se výrazně lépe než oxid hořečnatý a na rozdíl od něj méně dráždí zažívací trakt.	Nevyřeší akutní křeč ani celkovou dehydrataci a chybějící minerály po zátěži.
Malát	Hraje klíčovou roli v buněčném energetickém cyklu, takže skvěle bojuje proti únavě a podporuje vitalitu během dne.	Nejde o instantní stimulant ve stylu energetického nápoje; jeho vliv na energii spočívá v dlouhodobější podpoře buněčného metabolismu, nikoliv v rychlém nakopnutí.
L-threonát	Cíleně podporuje paměť, učení, soustředění a celkové zdraví mozku, což z něj činí ideální volbu pro duševní výkonnost; zlepšuje i celkovou hloubku spánku.	Nepůsobí jako okamžitý „životabudič“ na paměť; kognitivní benefity vyžadují delší, pravidelné užívání, než se naplno projeví.

JAK VYBRAT V PRAXI

- 1

Zjistěte skutečnou dávku elementárního Mg.
- 2

Začněte nižší dávkou a sledujte trávení.
- 3

Při průjmu dávku snižte, rozdělte nebo změňte formu.
- 4

Hodnoťte efekt po týdnech, ne po jedné kapsli.

Bezpečné používání

PRAKTICKÝ START PRO DOSPĚLÉ

Pokud nemáte onemocnění ledvin ani relevantní lékové interakce, bývá rozumné začít 100–200 mg elementárního hořčíku denně s jídlem nebo večer.

U hořčíku neplatí „čím více, tím lépe“ – úroveň jeho vstřebávání je nepřímo úměrná velikosti jednorázové dávky, takže z menších dávek dokáže tělo vytěžit procentuálně podstatně více.

NEJČASTĚJŠÍ NEŽÁDOUCÍ ÚČINEK

Průjem

Dále se může objevit nevolnost a křeče břicha. Riziko závažné toxicity roste hlavně při velmi vysokých dávkách a snížené funkci ledvin.

Kdy se poradit s lékařem nebo lékárníkem

- onemocnění ledvin, výrazně snížené močení nebo dialýza
- užívání antibiotik (tetracykliny, chinolony), bisfosfonátů nebo levothyroxinu – často je nutný časový odstup
- opakované křeče, slabost, nepravidelný tep, zmatenost nebo jiné výrazné příznaky
- těhotenství, kojení, dětský věk nebo více současně užívaných léků
- dlouhodobý průjem či podezření, že jej vyvolává samotný doplněk

CO SI ODNĚST

Hořčík je důležitý, ale není univerzální lék na únavu, stres, křeče ani špatný spánek.

Nejlepší strategie je pestrá strava, realistická dávka, kontrola elementárního Mg, pozornost k lékům a v případě potíží hledání skutečné příčiny.

ZDROJE A POZNÁMKA K DÁVKÁM

EFSA: Dietary Reference Values for magnesium (AI 350 mg muži, 300 mg ženy); EFSA SCF: UL 250 mg/den pro doplňkový Mg z lehce disociovatelných solí. NIH Office of Dietary Supplements: Magnesium Fact Sheet for Health Professionals (funkce, zdroje, rizikové skupiny, interakce). MedlinePlus: Magnesium Blood Test a Magnesium Deficiency. Aktualizováno 21. 8. 2026.