

RADY, TIPY

Trápí vás únava, bledost nebo špatná nálada? Možná máte nedostatek železa

České Budějovice, 04.08.2023 – Hraje klíčovou roli v okysličování buněk, podílí se na tvorbě hemoglobinu, krevního barviva a červených krvinek. Jeho nedostatek provází pocit vyčerpání, oslabená psychika, lámavé vlasy, suchá pokožka nebo celková slabost. O čem je řeč? O železu a jeho množství v lidském organismu. Kolik ho vlastně potřebujeme? Proč ho mají ženy méně? A jak se s nedostatkem vypořádat?

Lidské tělo obsahuje přibližně 4 mg železa. Denní potřeba je přitom u mužů 10 mg, u žen dokonce podstatně vyšší. V reprodukčním věku by ženy měly přijmout až 15 mg železa denně, a pokud jsou těhotné nebo silně menstruují, dávka by měla činit až 30 mg. Na nedostatek železa tělo poukáže únavou, slabostí, lámavostí vlasů, suchou pokožkou nebo popraskanými rty. Málo železa v těle se může projevit také podrážděním či špatným soustředěním, potrápít může i náhlá bolest hlavy. To proto, že se do mozku nedostává potřebné množství kyslíku.

Hladinu železa si hlídejte v těhotenství i při silné menstruaci

Deficit železa v organismu je častější u žen. Zejména pak těch, které trápí silné menstruační krvácení, jsou aktuálně gravidní, případně právě porodily. Kvůli velké ztrátě krve totiž dochází k úbytku stopových prvků včetně železa. Nedostatek železa se pak projevuje například křečemi v podbřišku při menstruaci, což se řadí mezi nejčastější z ženských bolestí. To potvrzuje také nejnovější průzkum společnosti dm zaměřený na ženské zdraví, podle něhož trápí bolestivá menstruace 34 % oslovených žen.

Dotaz: Jaké druhy bolesti míváte nejčastěji?



Zdroj: Průzkum dm drogerie k ženskému zdraví, respondentky mohly zvolit až 3 možnosti

Nedostatek železa má navíc negativní dopady i v dalších oblastech života. „Ženy, které trpí deficitem železa v organismu, mohou mít mimo jiné také problémy s plodností. Správné množství tohoto prvku v krvi je pak zásadní i v období samotného těhotenství, protože je důležitý pro normální vývoj plodu,“ potvrzuje gynekoložka **MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.**, ředitelka reprodukční kliniky REPRODAMEDA. „U řady žen se začnou příznaky chudokrevnosti objevovat právě během těhotenství, kdy nároky na příjem železa přirozeně narůstají. V době těhotenství se potřeba tvorby hemoglobinu – krevního barviva, které přenáší kyslík – prakticky zdvojnásobuje. Železo se ve tkáních embrya ukládá do zásoby na řadu měsíců, protože v mateřském mléce je ho obsaženo relativně málo. Matka proto musí mít dostatečnou hladinu železa, aby si plod mohl tyto zásoby přirozeně vytvořit,“ říká lékařka a dodává, že málo železa může neblaze přispívat i k problémům s laktací po porodu, emoční nestabilitě a rozvoji poporodních depresí.

Ve většině případů je nedostatečné množství železa způsobeno jeho nízkým příjmem ve stravě, silnou menstruací před otěhotněním, případně častým zvracením na začátku těhotenství, kvůli kterému se vitamíny a minerály nestihly vstřebat do krevního oběhu.

Vedle těhotných žen a čerstvých maminek mohou obtíže zaznamenat rovněž ženy v období menopauzy, kdy se mění délka i intenzita krvácení, jelikož dochází k postupnému snížení hladiny estrogenu. Cyklus tak může být bolestivější a krvácení silnější a ženy opět mohou pociťovat únavu až vyčerpání, zimomřivost, bledost, obtížné dýchání či zhoršení kvality vlasů a nehtů.

Pepek námořník se mýlil, jen ve špenátu to nebude

Už kreslený Pepek námořník věděl, jak je železo důležité. Bohužel v kontextu dnešních informací nevolil právě vhodný zdroj příjmu. Jeho oblíbený špenát totiž žádné zázračné množství železa neobsahuje. *„Doktor Erich von Wolf v roce 1870 vydal odbornou studii o vysokém obsahu železa ve špenátu, ale spletl se o desetinnou čárku. Špenátu tak přiřkl 30 miligramů železa na 100 miligramů, přičemž fakticky obsahuje pouhé 3 miligramy,“* říká výživová poradkyně **Jindra Jeníková** a dodává, že oprava tohoto přehmatu trvala dlouhých 67 let. Definitivně vyvrácen byl až v roce 1937. Do té doby byl špenát považován za zeleninu s nejvyšším obsahem železa, přitom ho ale obsahuje stejně jako jakákoliv jiná listová zelenina.

Železo hledejte v mase a luštěninách, vstřebání pomůže vitamín C

Hlavním zdrojem železa je maso, vnitřnosti, ryby či vejce. Velké množství železa obsahují také luštěniny, obiloviny (zejména quinoa), brokolice, tofu, dýňová semínka, mák, hořká čokoláda, sušené ovoce, ořechy a houby. Železo obsažené v živočišné stravě je však lépe vstřebatelné než železo obsažené v potravě rostlinné. Skvělým pomocníkem je vitamín C, který funguje jako redukční činidlo a podporuje vstřebatelnost železa do organismu. Co si ale počít, pokud játra, brokolici nebo houby nemáme na talíři právě rádi?

„Pokud chtějí mít lidé jistotu, že pokryjí dostatečnou denní dávku železa, mohou sáhnout po vhodných doplňcích stravy. V letošním roce jsou nejpoptávanější formou doplňků s obsahem železa Mivolis šumivé tablety železo a vitamín C, kterých jsme od ledna prodali více než 91 tisíc kusů. Lidé tento minerál doplňují také klasickými tabletami, případně i sirupem s obsahem

železa," informuje **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**. Dodává, že speciální řadu doplňků nabízí dm i pro vegetariány a vegany, kteří živočišnou stravu nekonzumují. „*Mivolis tablety pro vegany a vegetariány respektují vyrovnaní potřeby železa a vitamínů při tomto stylu stravování a zajistí postupné uvolňování žádoucích látek do organismu,*“ doplňuje Peroutka.

Produkty pro doplnění železa do organismu (fotografie produktů si můžete stáhnout [zde](#))

1. [Mivolis](#) šumivé tablety železo a vitamín C

Množství: 20 ks

Cena: 19,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



2. [Mivolis](#) tablety železo, vitamín C a B vitamíny

Množství: 40 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



3. [Mivolis](#) tablety pro vegany a vegetariány

Množství: 30 ks

Cena: 99 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



4. [Floradix](#) železo + pro zmírnění únavy

Množství: 250 ml

Cena: 369 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu [dm.cz](#).



5. Dr.Svatek sirup z bylin na železo

Množství: 250 ml

Cena: 299 Kč

K dostání v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmit, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete [zde](#)

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka

Manažer komunikace

T +420 387 748-220

M +420 739 531-696

jiri.peroutka@dm.cz

www.dm.cz

www.facebook.com/dm.cesko