

AQUA plus *Calcia*

Kationty	(mg/l)	Anionty	(mg/l)
Ca ²⁺	140	F ⁻	0,207
Mg ²⁺	23	Cl ⁻	57
Na ⁺	27	NO ₃ ⁻	<1
		SO ₄ ²⁻	145

Obsah rozpuštěných pevných látek (RL): 535 mg/l

Pramenitá voda s vyšším obsahem vápníku, který je zde zcela přírodní, nejedná se o jeho umělé doplnění. Vzhledem k celkové hodnotě rozpuštěných látek (535 mg/l) lze tuto pramenitou vodu zařadit do běžného pitného režimu.

Doporučené množství: 2 litry denně.

Voda s vyšším obsahem přírodního vápníku je velmi cenným a výborným zdrojem tohoto nepostradatelného minerálu. Je totiž zcela bez kalorií, neobsahuje žádné potencionální alergeny a navíc zajišťuje hydrataci, která je v poslední době také velmi opomínanou záležitostí.

Příjem vápníku v podobě mléčných výrobků, který je všeobecně doporučován, může být limitován zejména u lidí s intolerancí laktózy nebo alergie na bílkovinu kravského mléka. Navíc zvýšená konzumace mléčných výrobků je spojena s velkým příjmem kalorií,

což může při překročení limitu vést k nežádoucím příbytkům na váze. Další alternativou může být jeho příjem v podobě vápenatých suplementů a doplňků stravy, což však souvisí s nemalými finančními náklady.

Vzhledem ke vzrůstajícímu počtu výskytu alergií na mléko, laktózových intolerancí, zvyšující se prevalencí obezity a s ohledem na finanční náklady, je čím dál tím větší poptávka po dalším vhodném zdroji vápníku. Proto se zde vedle těchto známých zdrojů jako velmi zajímavá a vhodná varianta nabízí jeho příjem v podobě pití vody bohaté na minerály.

Proč je vápník tak důležitý pro lidský organismus?

Vápník je esenciální minerál, který je součástí kostí a zubů. Stejně tak je důležitý pro vedení nervových vzruchů, ovlivňuje činnost svalů, reguluje srdeční rytmus a uplatňuje se i při srážení krve. Nejznámějším projevem nedostatku vápníku je osteoporóza (řidnutí kostí) a osteomalacie (měknutí kostí). Mezi další, méně známé prokázané poruchy patří například i zvýšený krevní tlak.

Jaký je jeho doporučený příjem?

Jeho doporučená denní dávka byla vždy uváděna zhruba okolo 800-1000 mg, avšak v poslední době vznikly nové pokyny, které důrazně

prosazují vyšší denní příjem až do 1500 mg, což je u některých lidí a především pak pacientů s nejrůznějšími onemocněními nelehce dosažitelný cíl.

Zajímavosti a fakta

Existují laické názory, které tvrdí, že esenciální minerální látky v pitné vodě neumí lidské tělo nijak využít a naopak je jimi „zanášeno“ a poškozováno. Tyto názory však nejsou podpořeny žádnou vědeckou studií. Naopak existuje mnoho prací, které jednoznačně dokazují, že vápník z pitné či minerální vody je v zažívacím traktu vstřebán stejně dobře, ba dokonce lépe než vápník z mléčných produktů. Tento ověřený fakt se stal podkladem pro doporučení používat vody s vyšším obsahem vápníku jako jeho důležitý doplňkový zdroj.

Existuje mnoho studií poukazujících na velký benefit přítomnosti vyššího obsahu vápníku v pitné vodě. Například studií prováděnou na Mallorce byl zjištěn statisticky nižší výskyt zlomenin u dětí žijících v oblastech s pitnou vodou s vyšším obsahem vápníku než u dětí žijících v oblasti zásobované vodou na vápník chudší. Další zajímavou skutečností je vztah tvrdosti vody a úmrtnosti na kardiovaskulární poruchy. Výsledky studie prováděné ve Švédsku v letech 1982-1993 naznačují, že hořčík a vápník v pitné vodě jsou důležitými ochrannými faktory před úmrtím na akutní infarkt myokardu u žen. Reálnost tohoto vztahu podporují i důkazy o tom,

že nedostatek vápníku může způsobit vysoký arteriální tlak neboli hypertenzi. Bylo také prokázáno, že vařením v měkké vodě dochází ke značným ztrátám prvků (včetně hořčíku a vápníku) z potravy. Naopak vařením v tvrdé vodě se ztráty minimalizují a u vápníku může docházet dokonce i k obohacení vařené potravy. Diskutuje se také o pozitivní roli vápníku ve stravě a pitné vodě v prevenci rakoviny tlustého střeva. Vápník má také pravděpodobně pozitivní ochranný účinek na vznik některých neurologických poruch ve stáří. Z výsledků francouzské případové studie, která sledovala vztah mezi hliníkem, fluorem a vápníkem v pitné vodě a rizikem vzniku kognitivních poruch jasně vyplynul významný ochranný účinek pitné vody obsahující více jak 75 mg vápníku na litr v porovnání s vodou, kde byl obsah vápníku nižší než 75 mg/l.

Všechny výše uvedené skutečnosti poukazují na důležitý zdravotní význam přítomnosti a obsahu vápníku v pitné vodě. Na jedné straně je vápník z vody dobře vstřebatelný a na straně druhé je organismem stejně tak dobře využitelný. Pitná voda s vyšším obsahem vápníku se tak tedy stává velmi dobrým a snadno dostupným zdrojem pro jeho příjem.