

SOLGAR Potas, 100 tabletek



Cena: 42,38 zł

Opis słownikowy

Dawka	99 mg
Opakowanie	100 tabletek
Postać	tabletki
Producent	SOLGAR POLSKA SP. Z O.O.
Substancja czynna	Potas

Opis produktu

Potas w postaci glukonianu potasu. Dobrze przyswajalne źródło potasu*. Preparat standaryzowany, każda tabletką zawiera 99 mg jonów potasu.

Produkt odpowiedni dla wegan.

*Nutrients. 2016 Jul; 8(7): 444.

Korzyści wynikające z suplementacji potasu:

- Potas pomaga utrzymywać prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi, niweluje skurcze oraz drżenie mięśni
- Potas uczestniczy w przekształcaniu glukozy w glikogen (formę w której glukoza jest magazynowana m.in. w wątrobie i mięśniach), niedobory potasu zaburzają proces przekształcania glukozy w glikogen, czego skutkiem może być mniejsza wydolność mięśniowa oraz ogólne osłabienie.
- Niedobory potasu mogą przyczyniać się do przewlekłego zmęczenia oraz znużenia, a także mogą leżeć u przyczyn problemów układu nerwowego, mięśniowo-szkieletowego oraz układu krążenia
- Potas wraz z sodem bierze udział w przewodnictwie nerwowym, które leży u podstaw m.in. skurczu mięśni, w tym procesu skurczu mięśnia sercowego, co pośrednio wpływa na regulację ciśnienia krwi, w związku z tym niedoboru potasu mogą być jedną z przyczyn wzrostu ciśnienia tętniczego krwi, a także zaburzeń pracy mięśnia sercowego.
- Potas działając przeciwstawnie do sodu (antagonistycznie) może zmniejszać objętość płynów zewnątrzkomórkowych, co pozwala kontrolować ilość wody w organizmie - pośrednio przyczynia się to do jego roli w obniżaniu ciśnienia tętniczego krwi.

Badania naukowe:

Wydajność wchłaniania potasu w formie glukonianu w jelicie cienkim wynosi ok. 90%¹.

• Badanie Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) zapoczątkowało tezę, że dieta bogata w potas wpływa na redukcję ciśnienia tętniczego krwi.

Spożywanie diety dostarczającej 4700 mg potasu/dzień wpłynęło na obniżenie skurczowego ciśnienia krwi o około 5 mm Hg, a rozkurczowe o około 3 mm

Hg w porównaniu z dietą typową dla większości Amerykanów, będącą źródłem zaledwie 1700 mg potasu dziennie⁴.

- W związku z tym, iż kolejne badania potwierdziły powyższą tezę, a ponadto stwierdzono, że potas ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego⁵, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2012 r. wydała zalecenia zwiększenia spożycia potasu w diecie zdrowych osób dorosłych do co najmniej 3510 mg/dobę⁶. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) w 2016 r. ustalił normy na potas określając poziom wystarczającego spożycia na 3500 mg/dobę⁷. Wartość ta została przyjęta również przez polskich ekspertów⁸.

- Szacuje się, że spożycie potasu z dietą w Polsce jest niewystarczające i dotyczy co najmniej 80% osób dorosłych. Związane jest to m.in. ze zbyt

małym spożyciem warzyw i owoców, które stanowią jego podstawowe źródło⁹. Do produktów bogatych w potas należą: suszone owoce (rodzynki,

śliwki, morele), pomidor, ziemniak, banan, awokado, szpinak, granat, pomarańcza, orzechy, nasiona roślin strączkowych¹⁰.

- Około 90% potasu zgromadzonego w organizmie znajduje się w przestrzeni wewnątrzkomórkowej, co związane jest z jego rolą w utrzymaniu prawidłowej

gospodarki wodno-elektrolitowej i regulacją ciśnienia osmotycznego w komórkach⁸.

- Największe stężenie potasu obserwuje się natomiast w mięśniach szkieletowych, gdzie uczestniczy w pobudliwości nerwowomięśniowej (z udziałem pompy sodowo-potasowej), co umożliwia m.in. skurcz i rozkurcz mięśni^{2,11}. Potas wpływa również na rozluźnienie mięśni gładkich naczyń krwionośnych, co może skutkować zmniejszeniem ciśnienia krwi, która przez nie przepływa¹².

- Zapotrzebowanie na potas zwiększa się w przypadku osób o wzmożonej aktywności fizycznej oraz przebywających w środowisku o wysokiej temperaturze, co wiąże się m.in. z nasiloną utratą potasu wraz z potem¹³.

Dawkowanie:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia: osoby dorosłe jedna (1) tabletki cztery razy dziennie. Najlepiej zażywać w trakcie posiłku lub stosować według wskazań lekarza.

Ostrzeżenia i ważne informacje:

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Suplement diety nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy styl życia są ważne.

Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem preparatu skonsultować się z lekarzem. Produkt bezglutenowy.

Nie zawiera: pszenicy, produktów mlecznych, soi, drożdży, substancji słodzących, sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.

Skład:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (4 tabletki) zawiera:

- Potas (glukonian potasu) 396 mg (20% RWS*)

*RWS – Referencyjna Wartość Spożycia

Składniki:

Potas (glukonian potasu); substancje wypełniające: fosforany wapnia, celuloza; substancje przeciwzbrylające: (roślinne) kwasy tłuszczowe, dwutlenek krzemu; substancja wypełniająca: guma celulozowa usieciowana; substancja przeciwzbrylająca: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

Bibliografia:

¹. Am. J. Clin. Nutr. 2016; 104:346–353.

². Forum Med. Rodz. 2009; 3(1):49–60.

³. Terapia 2013; 21(9):121-123.

⁴. Nutr. Rev. 2006; 64(2):53-56.

⁵. BMJ 2013;346:f1378.

⁶. Guideline: Potassium Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization, Genewa, 2012.

⁷. EFSA Journal 2016; 14(10):4592.

⁸. Red. Jarosz M. Rychlik E., Stoś K., Charzewska J., Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa, 2020.

⁹. WOBASZ II Project. Kardiol. Pol. 2016; 74(9):969-977.

¹⁰. Hypertension 2018; 71(6):1015-1022.

¹¹. Physiol. Rev. 2003; 83(4):1269-1324.

¹². Am. J. Physiol. Regul. Integr. Comp. Physiol. 2006; 290(3):546 –552.

¹³. Eur. J. of Appl. Physiol. 2019; 119:361–375.