

# POTAS (GLUKONIAN POTASU)

Suplement diety

## DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

100 TABLETEK P2260

## SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 1 tabletkę cztery razy dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

## PRODUKT BEZGLUTENOWY.

### NIE ZAWIERA:



oraz substancji słodzących, sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów, barwników.



## CHARAKTERYSTYKA:

- 396 mg potasu w porcji dziennej.
- Forma glukonianu potasu charakteryzująca się wysoką wchłanialnością<sup>1</sup>.
- Jeden z najważniejszych elektrolitów występujących w organizmie, warunkujący m.in. czynności życiowe komórki<sup>2</sup>.

## BADANIA/OŚWIADCZENIA:

- Utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi<sup>4,5,12</sup>.
- Funkcjonowanie układu nerwowego<sup>2,11</sup>.
- Funkcjonowanie mięśni<sup>2,11</sup>.

## DLA KOGO:

- Dla osób, które chciałyby zadbać o układ krwionośny.
- Dla osób, którym zależy na wsparciu mięśni i układu nerwowego.
- Dla osób aktywnych fizycznie.

## POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Pestki winogron ekstrakt 100 mg
- Głóg Wyciąg ziołowy
- Omega 3-6-9

# POTAS (GLUKONIAN POTASU)

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (4 tabletki) zawiera:		%RWS*
Potas (glukonian potasu)	396 mg	20

Substancje wypełniające: fosforany wapnia, celuloza, guma celulozowa usieciowana; substancje przeciwbrylające: (roślinne) kwasy tłuszczowe, dwutlenek krzemu, sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych.

\*RWS - Referencyjna Wartość Spożycia

**Ostrzeżenie:** Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

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

Osoby z zaburzoną czynnością nerek powinny unikać suplementacji potasu, ze względu na ryzyko hiperkaliemii (nadmiar potasu), związanej z upośledzonym mechanizmem eliminacji tego składnika przez nerki<sup>3</sup>.

## BADANIA NAUKOWE:

- Wydajność wchłaniania potasu w formie glukonianu w jelicie cienkim wynosi ok. 90%<sup>1</sup>.
- 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 dziennie<sup>4</sup>.
- W związku z tym, iż kolejne badania potwierdziły powyższą tezę, a ponadto stwierdzono, że potas ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego<sup>5</sup>, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2012 r. wydała zalecenia zwiększenia spożycia potasu w diecie zdrowych osób dorosłych do co najmniej 3510 mg/dobę<sup>6</sup>. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) w 2016 r. ustalił normy na potas określając poziom wystarczającego spożycia na 3500 mg/dobę<sup>7</sup>. Wartość ta została przyjęta również przez polskich ekspertów<sup>8</sup>.

• 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 źródło<sup>9</sup>. Do produktów bogatych w potas należą: suszone owoce (rodzynki, śliwki, morele), pomidor, ziemniak, banan, awokado, szpinak, granat, pomarańcza, orzechy, nasiona roślin strączkowych<sup>10</sup>.

• 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 komórkach<sup>8</sup>.

• Największe stężenie potasu obserwuje się natomiast w mięśniach szkieletowych, gdzie uczestniczy w pobudliwości nerwowo-mięśniowej (z udziałem pompy sodowo-potasowej), co umożliwia m.in. skurcz i rozkurcz mięśni<sup>2,11</sup>. Potas wpływa również na rozluźnienie mięśni gładkich naczyń krwionośnych, co może skutkować zmniejszeniem ciśnienia krwi, która przez nie przepływa<sup>12</sup>.

• 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 potem<sup>13</sup>.

## OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.
- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.
- Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.

## 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. Kardiolog. 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.