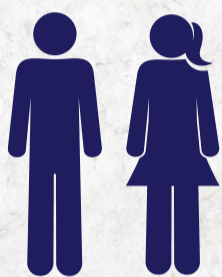




VápŇík tvoří až  
**1,5 %**  
hmotnosti  
lidského těla



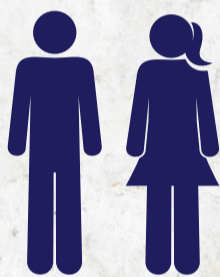
**99 %**  
celkového obsahu  
vápŇíku v těle je uloženo  
v kostech a zubech



**48 %**  
dospělé populace trpí  
akutním nedostatkem  
vápŇíku<sup>1</sup>



**10–50 %**  
představuje rozmezí  
tzv. vstřebatelnosti  
vápŇíku



**1000 MG**

je průměrná denní  
doporučená dávka vápníku  
pro dospělé<sup>2</sup>



**1200 MG**

je doporučená denní  
dávka pro dospívající  
ve věku 13–18 let<sup>3</sup>



Při sportu může  
dojít ke ztrátě

**AŽ 400 MG**  
vápŇíku

**VÁPŇÍK, KTERÝ MOHOU PŘIROZENĚ OBSAHOVAT  
I PŘÍRODNÍ MINERÁLNÍ VODY, PŘÍSPÍVÁ K NORMÁLNÍ**

**Ca**  
(calcium)  
**vápŇík**



činnosti svalů



srážlivosti krve



funkci nervových  
přenosů

<sup>1</sup> studie stravovacích zvyklostí Společnosti pro výživu, 2007–2014, kterých se zúčastnilo 5000 obyvatel ČR

<sup>2,3</sup> DACH (Německá společnost pro výživu, Rakouská společnost pro výživu, Švýcarská společnost pro výzkum výživy, Švýcarská společnost pro výživu), Referenční hodnoty pro příjem živin (2. vydání, 2019), vydalo: Výživaservis s.r.o. Praha