

Κάλιο (Potassium)

Διεθνής νομοθεσία

Η Οδηγία 98/83/EK δεν ορίζει κάποιο συγκεκριμένο όριο και δεν περιλαμβάνει το Κάλιο σε κανένα κατάλογο παραμέτρων προς επιτήρηση.

Σημασία της παραμέτρου

Το κάλιο είναι ένα σημαντικό στοιχείο για τον οργανισμό. Το ιόν κάλιο είναι το πλέον σημαντικό κατιόν μεταξύ των κυττάρων. Το ιόν αυτό παίζει πρωτεύοντα ρόλο στη λειτουργία της διέγερσης των νεύρων και των μυών. Το κάλιο παίζει επίσης ένα σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της ισορροπίας οξέων και βάσεων στο μεταβολισμό. Κάλιο που προσλαμβάνεται από το στόμα απορροφάται πλήρως στην ανώτερη εντερική διαδρομή. Οι νεφρικοί μηχανισμοί είναι πρώτιστης σημασίας στην διατήρηση της απαραίτητης ποσότητας καλίου στο σώμα και την διατήρηση της συγκέντρωσής του στο πλάσμα σε πολύ στενά όρια. Όταν η πρόσληψη του καλίου αυξάνεται προκαλείται μία αντίστοιχη αύξηση της διούρησης ώστε το ολικό ποσό του καλίου στο σώμα να μην ξεπεράσει το κανονικό. Το συνολικό ποσό του καλίου στο σώμα είναι 200 mg ανά κιλό βάρους σώματος, δηλ για ένα ενήλικα 70 κιλών είναι 14 g. Δεν έχει παρατηρηθεί σύνδρομο έλλειψης καλίου λόγω χαμηλής ημερήσιας λήψης. Το πλέον σύνηθες σύμπτωμα είναι η μυϊκή αδυναμία. Έλλειψη καλίου παρατηρείται σε ορισμένες ομάδες του πληθυσμού όπως οι ηλικιωμένοι.

Γενικές πληροφορίες

Το κάλιο στα υπόγεια νερά συναντάται σε συγκεντρώσεις μικρότερες των 10 mg/L με εξαίρεση κάποιες ιδιαίτερες γεωλογικές συνθήκες όπου η συγκέντρωση μπορεί να ανέβει στα 20-25 mg/L. Παρόμοιες συγκεντρώσεις παρατηρούνται και στα επιφανειακά νερά. Το κάλιο απαντάται ευρέως στα τρόφιμα τόσο σαν φυσικό συστατικό όσο και σαν πρόσθετο. Η ημερήσια δόση για τους ενήλικες κυμαίνεται από 2000 έως 4500 mg. Λήψη καλίου μέσω του νερού είναι λιγότερο από 1% της ημερήσιας δόσης.