magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 10. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Osteoporóza – nenápadný zloděj našich kostí. Jak se účinně bránit?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Osteoporoza---nenapadny-zlodej-nasich-kosti.-Jak-se-ucinne-branit__s10012x10665.html

Pokud máte pocit, že jste čím dál menší, hrbíte se, máte bolesti v zádech a ke všemu jste žena po 45. roce života, mějte se na pozoru. Na vině může být „tichý nepřítel“ osteoporóza. Prvotní příznaky tohoto onemocnění jsou často nespecifické a bývají proto dlouho přehlíženy.

Jak se bránit?

Málokdo si uvědomí, že předpoklady pro propuknutí pozdější osteoporózy

vznikají již v mládí. Špatnou výživou v dětství a dospívání zvyšujeme pravděpodobnost vzniku osteoporózy ve starším věku.

- **Výživa:** Snažte se přijímat dostatek bílkovin, vápníku, vitamínu D, hořčíku, minerálů a omezit příjem negativně působících látek
- **Pohyb:** Své zdraví můžete také ovlivnit přiměřeným pohybem a vhodnou stravou. Měli byste se zaměřit především na doporučený příjem vitamínů, který může pomáhat nejen při osteoporóze, ale může být i její prevencí
- **Sluníčko:** Nebojte se sluníčka, už po 15 minutách na sluníčku se výrazně zvýší tvorba vitamínu D důležitého pro vývoj kostí
- **Zdravý životní styl.** Je důležité přestat kouřit a vyhnout se nadměrnému užívání alkoholu a kofeinových nápojů

Potraviny pro zdravé kosti

Vysoký obsah vápníku má zejména tvaroh, mák, tvrdé sýry, jogurty, různé druhy ořechů, ale také brokolice, kapusta nebo sardinky. Potraviny bohaté na vápník je vhodné konzumovat samostatně, bez pečiva nebo ovesných vloček, vláknina totiž negativně ovlivňuje vstřebávání vápníku. **Doporučený denní příjem je 1 – 1,5g vápníku, což představuje například 50g tvrdého sýra a 200g tvarohu nebo 100g máku.**

- **doporučujeme:** mléko a mléčné výrobky, soju, mandle, tofu, hlávkové zelí, melasu, pomeranče, listová zelenina, tuřín, kokosové ořechy
- **raději omezte:** sůl, tuky, rafinovaný cukr, vyzrálé sýry, alkohol, sladké limonády, fosfor, maso

Pohyb chrání kosti

Přiměřená tělesná zátěž je nejvýznamnější prevencí, protože přímo podporuje vznik a přestavbu kostí. Doporučit můžeme zejména chůzi, nordic walking, jízdu na kole, plavání, ale i běžné práce na zahradě a v domácnosti. Přiměřená fyzická aktivita také zlepšuje sílu a koordinaci svalů a tím také klesá riziko pádů, které jsou, zejména u osteoporozy, velmi nebezpečné.

Jak a proč vzniká

Jedná se o onemocnění kostní tkáně, které se vyznačuje úbytkem pevných minerálních struktur především dlouhých kostí. Je to vlastně výsledek poruchy rovnováhy mezi tvorbou nové kostní hmoty a zánikem staré kostní tkáně, kdy je rychlejší odbourávání, než-li novotvorba. Tato nerovnováha vede ke zvýšené křehkosti kostí, ty se pak stávají málo odolné vůči mechanickým vlivům a klesá i jejich pružnost, což s sebou přináší nebezpečí zlomenin i při minimální

vyvinuté síle.

Co je příčinou

Jednou z hlavních prokázaných příčin vzniku osteoporózy je **nedostatek vápníku a vitaminu D v organismu**. Důvodem snížené hladiny těchto prvků v těle může být jeho nedostatečný příjem v potravě, nedostatečné vstřebávání v tenkém střevě nebo naopak zvýšené vylučování.

Osteoporóza se vyskytuje téměř u každé čtvrté ženy po přechodu, což bývá způsobeno poklesem estrogenu po menopauze. **Dalším rizikovým faktorem je nedostatek pohybu, kouření či užívání kortikoidů.**
Ohroženou skupinou bývají také osoby s nízkou tělesnou hmotností, protože nižší váha vyvíjí na kostru menší tlak a může tak méně stimulovat novotvorbu kostní tkáně. Dalším důvodem hrajícím ve prospěch osob s vyšší hmotností může být fakt, že v tukové tkáni se vytvářejí estrogeny, které úbytku kostní hmoty brání.

Máte osteoporózu?

Máte-li podezření, že by vám mohla hrozit osteoporóza, doporučujeme nejprve konzultaci s vaším praktickým lékařem nebo gynekologem. Aby mohl lékař

správně určit diagnosu, odešle vás na **denzitometrii**, **což je vyšetření k určení množství minerálů a ke stanovení hustoty kostní tkáně.** Výsledek vyšetření pak odhalí případný úbytek kostní tkáně a stanoví, zda je jedná o osteopenii, což je předstupeň osteoporozy, nebo o již pokročilý nález.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz