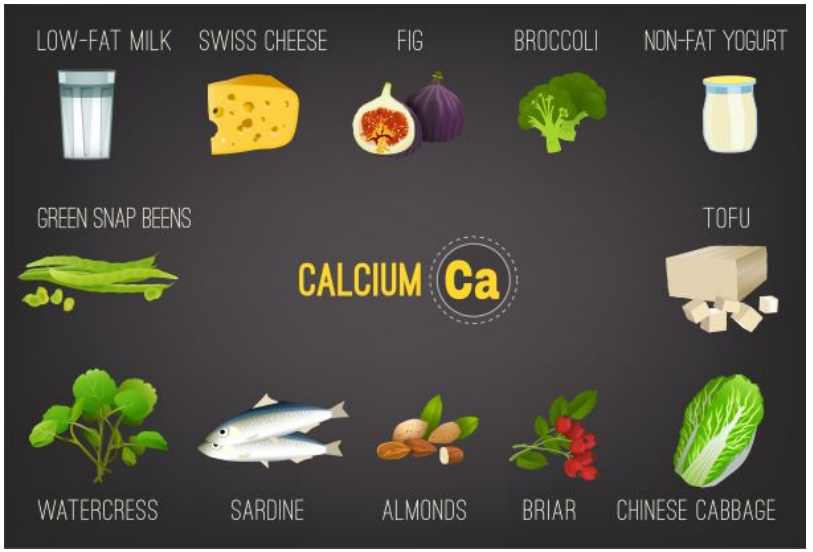
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 20. 10. 2019 | Veronika Vágnerová

S vápníkem to není jednoduché. Sám na osteoporózu nestačí!

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/S-vapnikem-to-neni-jednoduche.-Sam-na-osteoporozu-nestaci!__s10012x19490.html

Konzumace mléčných výrobků zdaleka nestačí! Osteoporóza v České republice postihuje 15 % mužů a 33 % žen ve věku nad 50 let. A s věkem procenta ještě více rostou - 39 % mužů a 47 % žen nad 70 let. Jaké vitaminy jsou důležité pro dostatečné vstřebávání tak důležitého vápníku? Kolik je doporučené denní množství?

Vápník, stavební kámen kostí



Vápník hraje klíčovou roli v období dětství a dospívání (do 30. roku věku), kdy je jeho dostatek podmínkou pro výstavbu zdravých a silných kostí. Rovněž hraje důležitou úlohu při činnosti srdce, svalů, nervů a srážení krve.

- Když dojde k poklesu hladiny v krvi, **tělo si vápník doplňuje z kostí**, což způsobuje, že jsou poréznější, křehčí a zvyšuje se tak riziko zlomenin.

Pro udržení kostní hmoty je jeho příjem důležitý i v dalším průběhu života, například v období menopauzy a ve stáří, kdy z kostí přirozeně mizí.

Podmínkou jsou vitaminy K2 a D3

- Ke vstřebávání vápníku dochází v tenkém střevě.

„Tento mechanismus **je závislý na přítomnosti vitaminu D**, který

dokáže absorbování vápníku příznivě ovlivnit a **vitaminu K2**, jež ho odvede přímo do kostí a vápník se tak neuloží do cév a měkkých tkání," vysvětluje MUDr. Jana Čepová, primářka Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie FN Motol a doplňuje, že **vitamin K2 tak pomáhá předcházet osteoporóze, zvyšuje hustotu kostního materiálu a redukuje i riziko zánětů.**

Podle profesora MUDr. Petra Broulíka, DrSc., z III. interní kliniky 1. LF UK a VFN může být především u žen problematický nedostatek vitaminu D.

„**Jakmile žena překročí určitou věkovou hranici a projde menopauzou, hrozí velké riziko osteoporózy**, ženy mají i svalové a kloubní slabosti, klesá u nich schopnost aktivního života. Přitom stačí dodat vitamin D a tento stav se velmi rychle zlepší," dodává profesor Broulík.

Pokud si chcete být jistí, že máte vápníku dostatek, nebo pokud trpíte některou z potravinových intolerancí, určitě nepodceňujte přírodní doplňky stravy. Na trhu je jich celá řada.

> „Nejvhodnější je volit přírodní cestu – tedy například tobolky s namletými vaječnými skořápkami, které jsou pro tělo lépe vstřebatelné, než vápník chemického původu a jsou skvělou prevencí proti osteoporóze," radí primářka Čepová.

TIP: Doplněk stravy OVOVITAL od Biominu je čistý přírodní vápník získaný z vaječných skořápek. Mikronizovaný vápník je pro naše tělo ideální, protože jeho částice jsou dostatečně malé, aby se přes tenké střevo dostaly do celého organismu. Takto vyrobený vápník je zcela bez chemických a pomocných látek, proto zejména při dlouhodobém užívání nezatěžuje organismus a má o 30 % vyšší vstřebatelnost než uměle vyráběný vápník. Přípravek je balený v tvrdých želatinových tobolkách, které jsou rovněž přírodní a bez pomocných látek. Výhodou je, že se snadno polykají. Koupíte na www.apotek.cz za 109 Kč. Více informací na:

www.jsemstalekost.cz

Nedostatek vápníku má většina!

Minimální doporučené množství na den pro dospělého jedince je přibližně 1 000 mg.

> „Poslední vědecké práce dokonce ukazují, že příjem vápníku v naší populaci klesl až na 400-500 mg/den, což odpovídá množství doporučené pro dítě do 1 roku. Přitom naši předkové měli příjem vápníku asi dvojnásobně vyšší než současný člověk a na jejich kostech to bylo znát," upozorňuje MUDr. Jana Čepová.

Konzumace potravin bohatých na vápník není záruka výhry, protože nezáleží na jeho absolutním obsahu, ale na jeho biologické dostupnosti, tedy jeho **vstřebatelnosti** z dané potraviny. Ta je nejvyšší v **tvrdých sýrech** typu ementál nebo parmezán, vysoká v **ořeších** nebo **máku**, které jsou ale spíše pochutiny, než hlavní součást stravy, a relativně nízká v zelenině. Celému procesu absorpce napomáhá kyselé prostředí, proto je dobré do stravy zařadit ovocné šťávy, zelí, zeleninové saláty, okurku i bylinné čaje.

Doporučený denní příjem vápníku (mg)

Kojenci (0-1 rok)	400- 600
Děti (1- 10 let)	800
Děti (11- 18 let)	1 200
Dospělí (19- 24 let)	1 200
Dospělí	800- 1 000
Těhotné ženy	1 200
Osoby s osteoporózou	1 000- 1 500

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