magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 17. 10. 2014 | tla

Prevencí osteoporózy je strava a pohyb

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Prevenci-osteoporozy-je-strava-a-pohyb__s10012x8645.html

Osteoporóza, nebo-li řídnutí kostí, je strašákem zejména seniorů, ale mohou jí trpět i lidé mladší. Kosti ztrácejí svou pevnost i pružnost. Postiženému se pak snadno lámou, a to i po ne příliš velkém podnětu. Bolí ho záda, viditelně se zmenší, třeba až o 20 cm, a vytvoří se mu pomalu ale jistě hrb. Typické je i zmenšení pohyblivosti hrudního koše a páteře.

Příčin vzniku osteoporózy je více. Může to být podvýživa, nedostatek pohybu, věk nebo menopauza, kdy mizí ženské hormony a proces odvápnění se urychlí. Neznamená to ale, že se týká jen žen a muži jsou vůči ní imunní. Může vzniknout i působením vedlejších vlivů, například užíváním některých léků. Právě proti této nemoci lze bojovat správným stravováním a zdravým životním stylem vůbec.

Řídnutí kostí začíná od 30 let

V průběhu života dochází k postupnému úbytku kostní tkáně. Hrozí to od 30 let výš. **„Zde platí, co tělo neshromáždí v mládí, tak už po zbytek života nemá. Právě proto by měl být jídelníček v dětství a dospívání kvalitní s vysokým obsahem vápníku,“** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Lepší nadváha než podváha

Osteoporóza je jedna z mála chorob, kdy je nadváha lepší, než přílišná štíhlost. **„Podváha dokonce patří k rizikovým faktorům. Vyšší hmotnost totiž vyvíjí na kostru určitý tlak a stimuluje tak kosti k novotvorbě. Navíc se v tukové tkáni vytváří i ženské hormony estrogeny, které úbytku kostní hmoty brání,“** objasňuje dietoložka.

Pohyb kostem prospívá

Důležitou prevencí proti vzniku a rozvoji osteoporózy je pohyb, jakýkoliv sport, který vám s ohledem na vaše fyzické možnosti a věk vyhovuje. Opět zde platí, že jsou-li kosti zatěžovány, což sport umožní, dostávají impuls, aby se obnovovaly.

Pestrý jídelníček

Základním stavebním materiálem, aby naše kosti zůstaly pevné a pružné, je vápník, a především vitamín D, ale i vitamíny C, B6, K1. Ty mají zásadní význam při vstřebávání vápníku a jeho ukládání. Proto je nezbytné, aby jídelníček byl celkově nutričně vyvážený. **„Kost potřebuje i bílkoviny a řadu**

dalších vitamínů a minerálních látek,“ dodává dietoložka.

Kolik vápníku?

Abychom netrpěli nedostatkem vápníku a nevystavovali se nebezpečí vzniku či rozvoje osteoporózy, měli bychom ho v potravě přijmout 1000 až 1500 mg denně. **„Bohatým zdrojem vápníku jsou zejména mléčné výrobky, koncentrované tvrdé tvarohy, sýry,“** říká Karolína Hlavatá. Laktóza a kyselé prostředí zvyšují využitelnost vápníku.

Doplňkovým zdrojem vápníku jsou i některé druhy zeleniny, například květák, kapusta, brokolice, ale také mandle, sezamové semínko, ořechy.

Ve 100 g tvrdého sýru typu eidam je asi 800 mg vápníku. Jogurt a mléko mají 120 mg /100g a mák dokonce 2000 mg/100 g.

Pozor na kolu a taveňáky

Není sýr jako sýr. **„Tavené sýry nejsou vhodným zdrojem vápníku, protože obsahují i tavící soli, které využití vápníku brání,“** objasňuje dietoložka.
Značně rizikové jsou podle ní kolové nápoje. **„Obsahující kyselinu**

fosforečnou, která také způsobuje vylučování vápníku z těla,“ dodává.

Méně alkoholu a soli

Nechcete-li se dočkat řídnutí kostí, neholdujte příliš alkoholu a méně solte. **„Alkohol podporuje vylučování vápníku, stejně tak vysoký příjem soli,“** varuje Karolína Hlavatá.
Na metabolismus vápníku negativně působí také kouření a nadměrné pití černé kávy.

Úbytek kostní hmoty zjistí denzitometrie

Máte-li pochybnosti, jak na tom vaše kosti jsou, požádejte svého praktického lékaře nebo gynekologa, aby vás poslal na denzitometrii. **„Toto vyšetření stanoví případný úbytek kostní hmoty a určí stupeň onemocnění, zda se jedná o pouhou osteopénii, což je mírný úbytek, nebo již osteoporózu. Lékař pak doporučí léčbu, zpravidla substituci vitamínem D a vápníkem,“** dodává Karolína Hlavatá.

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