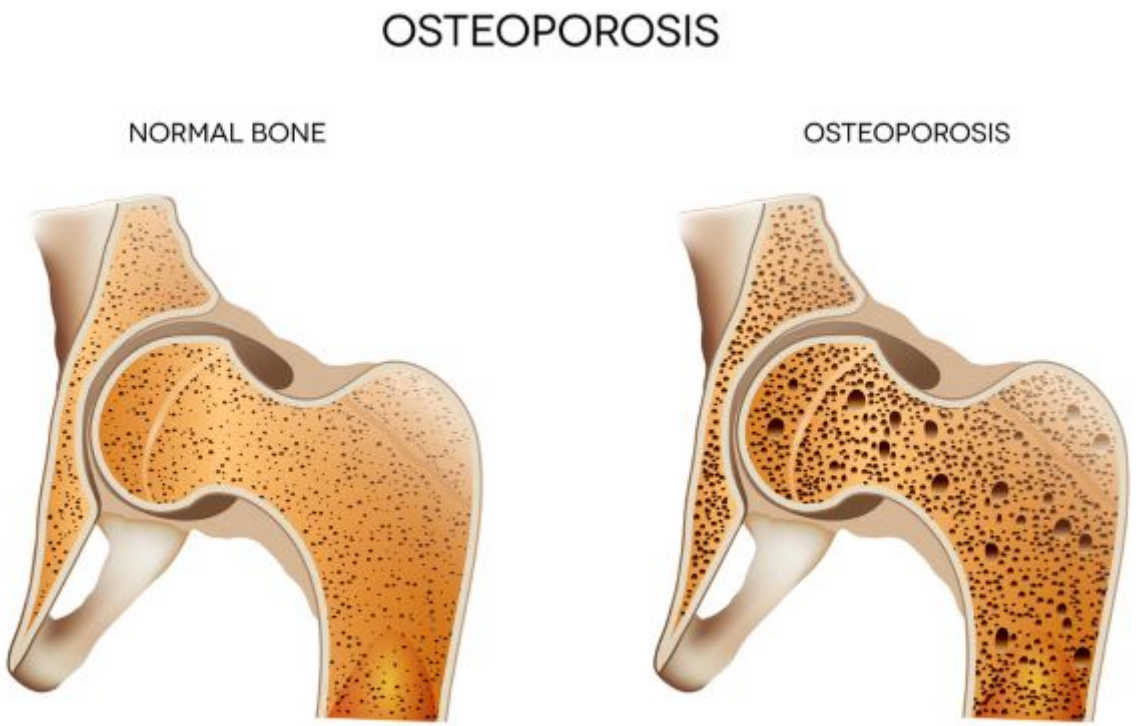
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 8. 11. 2017 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jídelníček při osteoporóze

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidelnicek-pri-osteoporoze__s10012x10072.html

Je s podivem, kolik se nám schází dotazů na tvorbu jídelníčku při osteoporóze od mladých lidí. ... je mi 30 let a mám osteoporózu, poraďte, co mám jíst?



Nemoc osteoporóza je:

Osteoporóza je onemocnění kostní tkáně, které vede ke zvýšené křehkosti kostí. V důsledku tohoto jevu dochází u lidí trpících tímto

onemocněním k četnějším zlomeninám.

Slovníky a lexikony uvádějí osteoporózu jako takzvané "řídnutí kostí". **Nemoc se častěji vyskytuje u žen** ve vyšším věku. Název vychází ze dvou řeckých slov (osteo – kost, poros – otvor). Stav je nejčastěji způsoben nedostatkem vápníku v těle a zvýšeným odbouráváním kostní tkáně při nedostatku fyzické zátěže.

Mikroskopický obraz osteoporotické ("prořídlé") kosti se dá připodobnit jeskynnímu systému s rozsáhlejšími dutinami a méně stabilními vnitřními opěrnými strukturami, které si můžeme představit jako krápníky. Se slábnoucími "krápníky" a zvětšujícími se dutinami se zvyšuje riziko vzniku zlomenin.

Při osteoporóze je velmi důležité do jídelníčku zařazovat zejména, vápník, hořčík, vitamín D, vitamín C a vitamín K.

Důležité je přijímat potraviny obsahující vápník

Nejdůležitější je dostatečný přísun vápníku. **Vysoký obsah vápníku mají tvrdé sýry** - zejm. parmezán, ale také třeba tučné a polotučné tvarohy, jogurty, mléko, ryby - ideálně sardinky, které konzumujeme i s jejich měkkými

malými kostmi. **Vysoký obsah vápníku má také mák, sezamové semínko a různé druhy ořechů (lískové ořechy, mandle, aj.), dále pak brokolice, fíky, kapusta, květák, mandle, lískové oříšky, para ořechy, slunečnicová semínka, vejce.**

Nejlépe si dejte kousek tvrdého sýra mezi jídly, bez pečiva, které obsahuje látky, jež mohou částečně snižovat využití vápníku.

Pokud zařazujeme některou z uvedených potravin, **neměli bychom zároveň s tím přidávat hodně vlákniny, vápník už se tak dobře nevstřebá**. Zároveň se nedoporučuje pít kofein a větší množství alkoholu.

Hodnoty jednotlivých druhů mléka a sýrů

Nejlépe je na tom mléko ovčí, potom kozí a kravské je až na 3.místě.

Pokud se podíváme na sýry, je stupnice od nejbohatších zdrojů k nejchudším následující:ementál, eidam 30% tvs, niva, žervé, lučina, hermelín

U tvarohů je to následovně: tvaroh měkký tučný, tvaroh na strouhání, tvaroh měkký netučný

Důležité je přijímat i dostatek vitamínu D

Ten je také pro kostní hmotu nezbytný - dnes je třeba na trhu i mléko obohaceno o vitamín D, dále jsou vhodné ryby, vaječný žloutek.

Vhodný je také **pravidelný střídmý pobyt na sluníčku** (sluneční záření aktivuje vitamín D v kůži) - opalovací krémy nebo make-up ale mohou bránit průniku záření na pokožku.

Pokud máte přímo prokázanou osteoporozu, lékař Vám může i předepsat přípravek obsahující jak vápník, tak i vitamín D pro jejich doplnění v organismu.

Vitamín D v potravinách

Potraviny 100 g	Vitamín D (IU)
úhoř	1 600
sleď nakládaný	920
šproty	520
losos	480

Copyright © 2024