



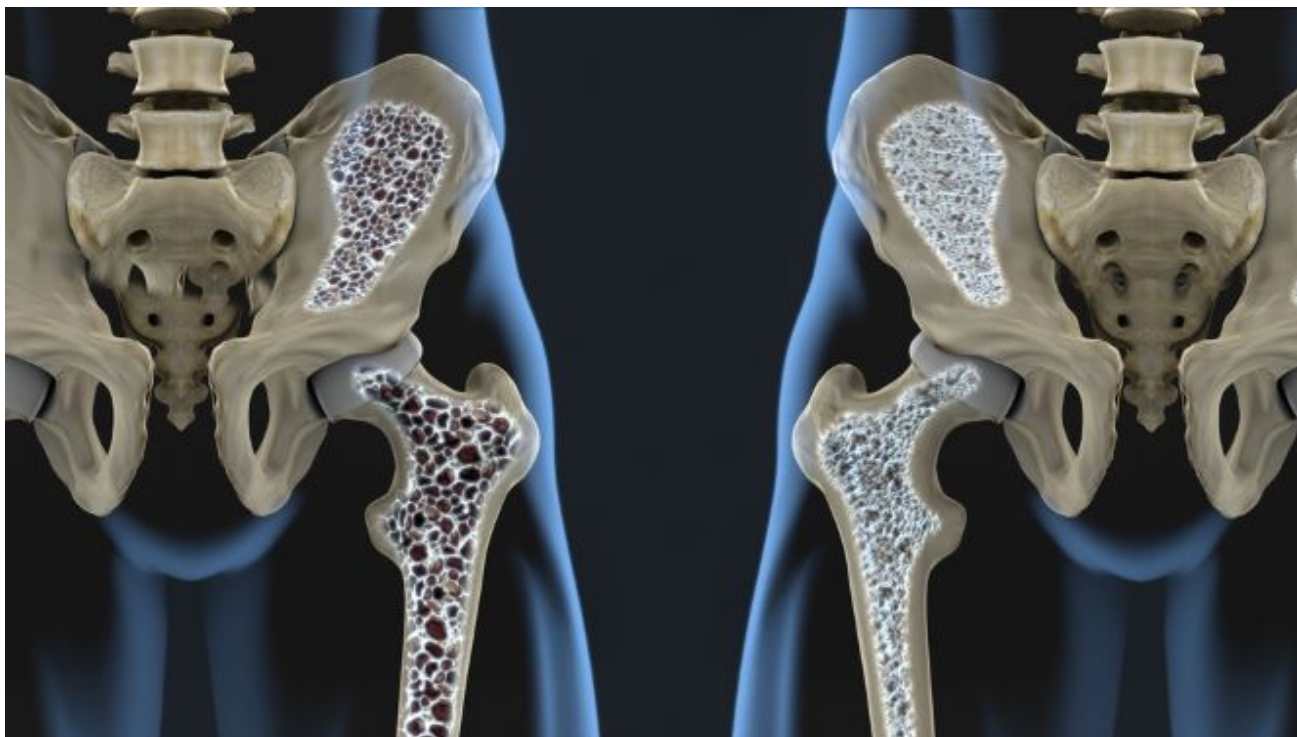
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 22. 7. 2019 | tla

Proč babičky osteoporózou netrpěly a nás ohrožuje čím dál víc?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Proc-babicky-osteoporozou-netrpely-a-nas-ohrozuje-cim-dal-vic__s10012x19310.html

Stačí zaškobrtnutí, ani nemusí upadnout, a přesto si v těle zlomí nějakou „kostičku“. Kdo? Možná vy nebo vaše kamarádka či maminka. Proč? Protože trpí osteoporózou, řídnutím kostí. V Česku jde o 33 % žen a 15 % mužů ve věku nad 50 a pokud přidáme dvacet let, jsou čísla ještě dramatičtější – 47 % žen a 39 % mužů. Během dvaceti let budou ještě o polovinu vyšší. Jaké jsou důvody?



Proč se babičkám tolik nelámaly kosti?

V jaké kondici máme kosti sami nepoznáme. Úbytek kostní hmoty **se může ohlásit i bolestí zad, ale také vůbec**. Navíc záda v době „sedící“ bolí už i pubertáky.

„**O osteoporóze se obvykle dozvíme ve chvíli, kdy jsme u lékaře**, který napravuje její následek, zlomeninu. Tedy pokud preventivně nepodstoupíme vyšetření kostí,“ upozorňuje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Jak kostem pomoci?

Pro zdraví kostí je důležitý především **dostatečný příjem vápníku**. Hodně ho je ale také třeba **v kvěťáku, brokolici, máku...** Z rostlinných zdrojů je využitelnost v těle však horší.

„Ten nejlépe využitelný je z mléčných výrobků. Mezi nejbohatší zdroje patří zejména **tvaroh či tvrdé sýry**,“ uvádí Zuzana Douchová a dodává: „Ve vyšším věku se zhoršuje schopnost přijatý vápník vstřebávat.“

- Denní příjem vápníku by měl být u dospělých kolem jednoho gramu, u lidí nad 50 let bývá doporučováno o něco více, **1200 až 1500 mg**.



Tady si můžeme poprvé zčásti odpovědět na otázku, proč se babičkám dříve tolik nelámaly kosti. Nemívaly sice tak bohatou stravu jako máme my, **konzumovaly ale více základní potraviny**. Mléko, z mléka vyrobený tvaroh a z tvarohu sýr. Čerstvý sýr, ne například

tavené sýry, v nichž obsažené tavicí soli **zabraňují ukládání vápníku do kostí**.

Pokud namítáte, že taveňáky nejíte, je třeba se zamyslet nad stravou, kterou jste měli jako děti, dospívající a mladí dospělí. Tedy v období, kdy se kostní hmota v organismu buduje. Ve vyšším věku **můžeme již jen dostatečně vyváženým jídelníčkem bojovat za její co nejpomalejší redukci**.

Důležité vitamíny

- Kromě vápníku jsou pro zdraví kostí důležité vitamíny - především D a K.

Děčko **jednak přijímáme stravou** (zejména z tučných ryb, vajec, másla, jater), ale **organismus ho také dokáže sám vyrobit**. Ze školy víme, že se tvoří v kůži pomocí slunečního záření. Jenže, moderní člověk se před sluníčkem přímo skrývá a pokud ne, využívá ochranné krémy. Odborné odhady uvádějí, že jeho **různě velkým nedostatkem trpí až 90 procent Čechů**. Babičky trávily hodně času venku a nemazaly se.



Jejich základní potravinou v zimních měsících, která nahrazovala dnes celoročně dostupná rajčata, papriky, okurky ... **bylo kysané zelí či kvašená zelenina**.

Významný **zdroj vitamínu K**, který se podílí na zabudování přijatého vápníku do kostí a zubů a naopak **zabraňuje jeho ukládání do cévní stěny**.

Když máme správný příjem vápníku a zároveň dostatek vitamínu D a chybí nám káčko, může postupně docházet k **poškození cévní stěny**, do které se pak ukládá jak vápník, tak cholesterol, a dochází takzvaně k jejímu kornatění a vzniku aterosklerózy.

Myslete na pohyb

Čeho babičky měly dále více než my, je pohyb.

„Pokud se člověk pravidelně hýbe, má nejenom pevné svaly, protože je procvičuje, ale i kosti. **V mládí se díky pohybu kosti zpevňují, kostní hmota je hustší a tím pevnější.** Ve vyšším věku brání sport jejímu řídnutí. Jednoduše lze říci, že pokud je kost zatěžována pravidelným pohybem, nemůže si dovolit chátrat,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Zapomeňte na alkohol

Co naopak kostem nesvědčí je alkohol, nemá vliv jen na zdraví jater či ledvin, ale **výrazně ovlivňuje metabolismus vápníku v organismu.**

Copyright © 2024

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