



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 11. 10. 2019 | MUDr. Petr Hlavatý Ph.D.

Tichý a nenápadný lamač kostí. Víte, jak předcházet osteoporóze?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tichy-a-nenapadny-lamac-kosti.-Vite,-jak-predchazet-osteoporoze__s10012x19377.html

Osteoporóza patří mezi „tichá“ onemocnění. Dlouho o sobě nemusí dávat vědět a jejím prvním projevem je zlomenina. Proč jsou ohroženy více ženy? Vedle vápníku je zdraví kostí ovlivněno celou řadou dalších faktorů, vitaminů a minerálů. Jaké to jsou?



Osteoporóza

- A co se vlastně při osteoporóze s kostí děje?

Vlivem různých faktorů **dochází k řídnutí kostí**, mění se celkově stavba kosti,

kteřá se pak stává křehčí a náchylnější ke zlomeninám. K úbytku kostní hmoty dochází zcela přirozeně s postupujícím věkem. Uvádí se, že již od 30. roku se snižuje hustota kosti. Samozřejmě rychlost úbytku závisí na řadě vlivů, přičemž **jedním z nejdůležitějších je kvalita výživy v dětství a dospívání.**

Ženy se musí mít na pozoru



Osteoporózou jsou ve zvýšené míře **ohroženy ženy**, a to hned ze dvou důvodů. Muži mají mohutnější a hmotnější kostru, takže pokles kostní hustoty se u nich neprojevuje tak výrazně, jako je tomu u žen.

Výsledný úbytek kostní hmoty ve stáří závisí na tom, jakého kostního maxima bylo dosaženo v době dospívání. Druhým významným predisponujícím okamžikem je **období menopauzy**. Hlavní příčinou je zde úbytek estrogenů a následkem toho i vystupňované odbourávání kosti. V případě tzv.

postmenopauzální osteoporózy má určitý ochranný vliv obezita, protože **tuková tkáň je schopna tvořit významné množství estrogenů.**

Co kostem škodí?

Při rozvoji osteoporózy se uplatňuje i celá řada rizikových faktorů, zejména **kouření, některé léky a nízká pohybová aktivita.** Z nutričních faktorů to je především **nízký příjem vápníku, vitamínu D, K, C, B12, B6 a vysoký přísun sodíku a cukru.** Nepříznivě působí i alkohol, přemíra kávy, resp. nápojů obsahujících kofein a nízká tělesná hmotnost.

Strava pro zdravé kosti

- Vedle vápníku zdraví kostí závisí i na dostatečném příjmu bílkovin, vitamínu D, vitamínu C a vitamínu K. Z minerálních látek to je především zinek a hořčík.

Vápník: společně s fosfáty tvoří anorganickou část kosti, která je odpovědná za její pevnost. Vytváření kostní hmoty je závislé na přívodu vápníku po celý život. S postupujícím věkem však **klesá míra vstřebávání vápníku**. Nejvhodnějším zdrojem vápníku jsou [mléko](#)



[a mléčné výrobky](#) (např. tvarohy, sýry), jelikož mají vyvážený obsah vitaminů a minerálních látek. Mléko a mléčné výrobky obsahují ideální poměr vápníku a fosfátů - 2:1. Využitelnost vápníku je také zvýšena díky obsaženému vitaminu D, A a B6 a díky minerálům hořčíku a fosforu. Dobrymi zdroji vápníku jsou rovněž ostatní mléčné produkty, **např. kyselé mléko, jogurty a zakysané mléčné výrobky**, protože jejich kyselé prostředí napomáhá zvyšovat využitelnost vápníku. Z rostlinné říše je na vápník bohatá především **brokolice, kapusta, ořechy** (vlašské a lískové ořechy, paraořechy, mandle, pistácie) a **semena** (bezkonkurenčně nejvyšší obsah vápníku má mák, lněné semínko, sezam, slunečnice loupaná apod.).

Vitamin D: přijímáme jej potravou a vzniká také účinkem UV záření z

provitaminu D obsaženého v kůži. Hlavní funkcí vitaminu D je **podpora vstřebávání vápníku ze střeva do krve**, zvyšuje také zpětné vychytávání vápníku z moči a navrácí jej do krve. Z potravin jsou dobrými zdroji **mořské ryby, rybí tuk, játra, vaječný žloutek, smetana**.

Vitamin C: podporuje vstřebávání vápníku. Vysoký obsah vitaminu C mají např. **citrusové plody, kiwi, papája, kapusta, brokolice a paprika**.

Vitamin K: snižuje vylučování vápníku a podporuje novotvorbu kosti. Dobrými zdroji vitamínu K jsou **játra, zelí, brokolice a většina rostlinných olejů**.

Zinek: je nepostradatelný pro metabolismus kostní tkáně během celého života. Podporuje novotvorbu kosti, tlumí kostní resorpci a ovlivňuje příznivě syntézu kolagenu. Jeho nedostatek bývá spojen se špatným hojením ran. Ve stravě najdeme zinek **v mase, rybách, ovesných vločkách a celozrnných obilovinách**.

Hořčík: je další z minerálních látek, které jsou nezbytné pro zdraví kostí. Hořčík má pozitivní vliv na metabolismus kosti a její kvalitu. Dlouhodobě nízký příjem hořčíku ve stravě **vede ke zvýšenému úbytku kostní hmoty a vyššímu výskytu zlomenin**. Bohatými zdroji hořčíku je především rostlinná strava, jako jsou luštěniny, rýže, zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, semena, brambory, ořechy, minerální vody s hořčíkem.

Tip: Jídelníček pro pevné kosti

- **Snídaně:** makový závin a kakao
- **Přesnídávka:** jablko, hrstka paraořechů
- **Oběd:** kapustové karbanátky s bramborovou kaší, zeleninový salát
- **Svačina:** kefirové mléko s malinami
- **Večeře:** pomazánka z mrkve a sardinek, celozrnný chléb, hlávkový salát



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

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