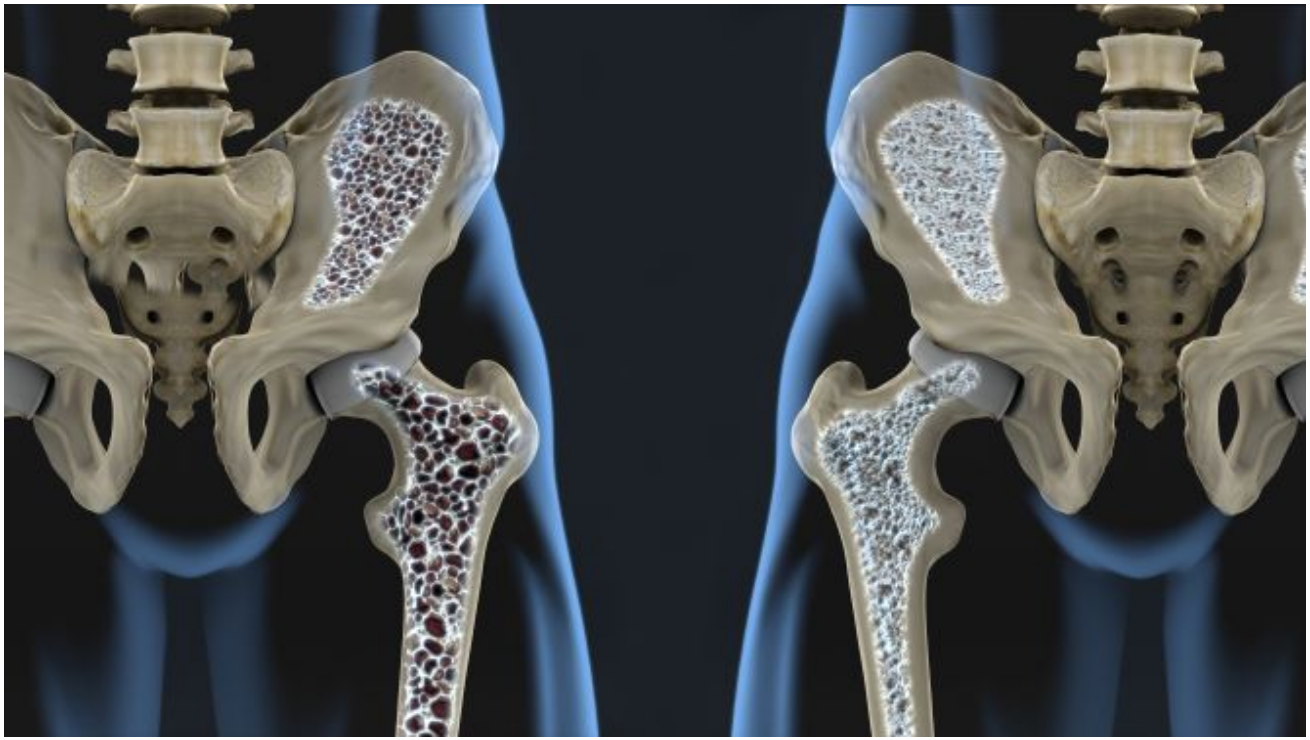
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 10. 9. 2020 | Veronika Vágnerová

Tichý zloděj kostí. Osteoporóza nevaruje - udeří

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Tichy-zlodej-kosti.-Osteoporoza-nevaruje--uderi__s10012x19792.html

Vápník je nezbytný také k méně známým funkcím v těle jako je srdeční činnost či činnost nervů a svalů. Určité množství by mělo být v těle volně k dispozici. Jinak ho začne organismus vytahovat ze zubů a kostí. Tak dlouho, dokud kosti nezačnou křehnout a řídnout, zuby kazit se a padat.



Osteoporóza nevaruje, udeří

Osteoporóza ve svých začátcích nebolí, a i proto se jí říká **tichý zloděj kostí**. Zvýšené odbourávání kostní tkáně není vidět a mnohé pacientky nevědí, že už osteoporózou trpí. Je to dlouholetý proces, než se kosti natolik oslabí, až se zlomí.

- Často to zjistíte při první zlomenině předloktí, obratle nebo krčku stehenní kosti. Léčba osteoporózy patří do rukou specialisty a většinou se jedná o dlouhodobou, v některých případech i doživotní léčbu.

Efektivní ukládání vápníku

- Stačí přitom velice málo. Dbát neustále **na příjem vápníku a vitaminů**, **které pomáhají s jeho ukládáním** do kostí a zubů (K2, D3).

Bez nich končí vápník v cévních stěnách a měkkých tkáních a způsobuje kalcifikaci. Nejen, že takto se kost neposílí a osteoporóze nezabrání, ale výrazně zvýšíte riziko aterosklerózy a kardiovaskulárních chorob.

	Věk	**DDD vápníku (WHO)**
Děti	do 6 měsíců	400 mg
	od 6 měsíců do 1 roku	600 mg
	od 1 roku do 5 let	800 mg
	od 6 do 10 let	800–1200 mg
Dospívající	od 11 do 24 let	1200-1500 mg
Muži	od 25 do 65 let	1000 mg
	nad 65 let	1500 mg
Ženy	těhotné, kojící	1200-1500 mg
	do menopauzy	1000 mg
	v menopauze	1200-1500 mg

Příjem vápníku máme nižší než dříve

- Minimální množství na den je 1 000 mg.

  „Průměrný příjem vápníku u dospělého jedince je 750 mg/den, což je velmi málo. Poslední vědecké práce dokonce ukazují, že **příjem vápníku v naší populaci je 400–500 mg/den**. Přitom naši předkové měli příjem vápníku asi dvojnásobně vyšší než současný člověk a na jejich kostech to bylo znát," upozorňuje MUDr. Jana Čepová, primářka Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie FN Motol.

Vápník má mnoho důležitých funcí

Vápník ale není podstatný jen pro kosti, ale má i sérii dalších funkcích, proto by mělo stále malé množství kolovat v krvi.

Tento tělu stále dostupný vápník je důležitý pro naši **chemickou a biochemickou rovnováhu v těle**, normalizuje nervové a svalové funkce, reguluje srdeční rytmus a ovlivňuje i činnost dalších orgánů, je nezbytný pro správnou srážlivost krve, kontroluje rovnováhu kyselin, vyvolává spánek a přispívá ke zdravé kůži.

Dostatek vápníku je snadný

- Výrazně bohatý na vápník je sice mák, ale **100 g máku** denně nesníte, **100 g ementálu** už je reálnější, proto se uvádí jako **nejlepší zdroj**

právě mléčné výrobky.

- Pokud si chcete být jistí, že máte vápníku dostatek, nepřehlížejte přírodní doplňky stravy. Na trhu je jich celá řada. Například - jsemstalekost.cz

Nejlepší zdroje vápníku pro člověka	**Množství vápníku na 100 g potraviny**
Ementál	1000 mg
Eidam (30 % tuku)	800 mg
Mléko a jogurt bez tuku	120 mg
Tvaroh	100 mg
Ostatní zdroje vápníku pro člověka	**Množství vápníku na 100 g potraviny**
Mák	1000 mg
Sardinky	350 mg
Lískové oříšky	300 mg

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz