



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 12. 8. 2021 | Veronika Vágnerová

Zlomená noha? S vápníkem a vitaminy sroste rychleji

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Zlomena-noha-S-vapnikem-a-vitaminy-sroste-rychleji__s10012x20053.html

Kosti mají úžasnou schopnost regenerace. Neustále v nich probíhá proces odbourávání a novotvorby kostní tkáně. Při zlomenině tak tělo doslova mobilizuje své síly a kost se během pár týdnů zcela zacelí. Jak tělu pomoci?



- Jak tělu pomoci, abyste byli co nejdříve zase fit a mohli si užívat i obyčejné chůze?
- Zvýšeným příjmem **vápníku a vitaminu K2 a D3**, které nasměrují vápník do kostí.

Skončit v létě se sádrou je jednoduché

Stačí jeden špatný pohyb a je to. Úrazové zlomeniny vznikají v důsledku nárazu či pádu, kdy **na kost zapůsobí síla větší**, než je pevnost samotné kosti. Co se děje potom?

Poškozená tkáň na okraji zlomených kostí postupně odumírá a buňky ji začnou odstraňovat. Poté se vytváří kolagenní vlákna, které spojí jednu část kosti s druhou. Časem vlákna zcostnatí a vše se zhojí. Proces hojení zlomeniny je ale dlouhý a náročný a **vyžaduje fixaci, čas a klid**. Bohužel čas a klid je přesně to, co málokdo má.

Jak si urychlit hojení zlomenin? Berte a jezte vápník



**Základním stavebním
prvkem kostí je vápník.**

Pokud chcete proces urychlit, součástí léčby by měla být i vyvážená strava a [dostatečný příjem vápníku](#) odpovídající věku.

Nejvyšší obsah vápníku je **v tvrdých sýrech** typu ementál nebo parmezán, vysoká v ořeších nebo máku a relativně nízká v zelenině. U potravin ale sledujte i jeho vstřebatelnost, resp. jestli si tělo vůbec z dané potraviny vápník vytáhne a kolik.

Vápník se sám nezabудuje. Potřebujete i K2 a D3

Vápník je pro tvorbu kostí nezbytný. Bez podpory vitaminu K2 a D3 je vám ale jeho příjem (byť dostatečný) k ničemu a dokonce si můžete ublížit.

„Vitamin D3 má schopnost zvýšit vstřebávání vápníku střevem tím, že vytváří aktivní protein, který vápník váže. Při nedostatku vitaminu D3 se vstřebá pouze 10-15 % vápníku,“ popisuje prof. MUDr. Petr Broulík, DrSc., ze 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

I přes to, že přijímáte vápník třeba z mléčných výrobků nebo z doplňků stravy, [bez “děčka”](#) se toho moc nevstřebá.

Druhý nezbytný vitamin, **vitamin K2, zase směřuje vápník tam kam patří**, přímo do kostí a zubů. Jak vysvětluje primářka MUDr. Jana Čepová, PhD. z Ústavu lékařské chemie a klinické biochemie 2. LF a FN v Motole: „Vitamin K2 působí na bílkovinu potřebnou pro novotvorbu kostní tkáně a také na zvýšení procesu vzniku nové kostní tkáně. Zároveň se tento vitamin podílí na kostní

novotvorbě zpomalením činnosti osteoklastů – čili buněk odbourávajících kostní hmotu.“

- Zjednodušeně řečeno: vitamin K2 svým působením zlepšuje přestavbu kostní tkáně tak, že podporuje její tvorbu a tlumí její odbourávání.
- Bez vitaminu D3 se vápník nevstřebá a bez vitaminu K2 se vstřebá tam, kam nemá – do měkkých tkání a do cév. Zde způsobuje takzvanou **kalcifikaci cév**, která může vést k infarktu myokardu.

Děčka máme všichni málo

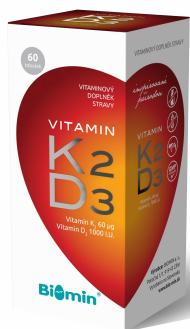
Mnohé klinické studie z posledních let dokazují, že většina populace trpí **nedostatkem zejména vitaminu D3**. Ten se v těle zapojuje a výrazně ovlivňuje stovky procesů, a právě vstřebávání vápníku je jednou z nich. Pokud tedy chcete mít [zdravé kosti](#) nebo pomoci svému tělu při hojení zlomeniny, navštivte lékárnou. Doplnky stravy ale vybírejte vždy s rozmyslem - dejte na kvalitu výrobce, čtěte složení a především si všímejte deklarovaného množství účinné látky. Informace k vápníku, vitaminům D3 a K2 a jejich kombinacím lze najít na webu www.jsemstalekost.cz

BIOMIN Ovovital: Rychlejší hojení kostí



Přírodní vápník získaný mikronizací českých a slovenských vaječných skořápek. Je zcela bez chemických látek, **má vyšší vstřebatelnost** než uměle vyráběný vápník. Balený celulozových tobolkách. Vhodný pro vegetariány a diabetiky. 1 tobolka denně večer = 350 mg vápníku, 4,5 mg hořčík a 0,6 mg fosforu. www.vitalpoint.cz za 165 Kč – 60 tobolek.

BIOMIN K2 + D3: Silné kosti, srdce a cévy



Přírodní doplněk stravy od BIOMINU přispívá k mineralizaci kostí, udržení **normálního stavu kostí a zubů** a normální funkce imunitního systému. Balený v celulóзовých tobolkách, bez lepku a laktózy. Vhodný pro vegetariány a diabetiky. 1 tobolka denně ráno = 60,0 µg K2 (MK-7) a 1 000 IU D. www.vitalpoint.cz za 466 Kč – 60 tobolek.

Copyright © 2024

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