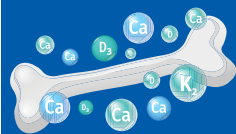


Osteoporóza a stravovanie

Nevyhnutnou súčasťou prevencie a liečby osteoporózy je vhodná antiosteoporotická strava, najmä dostatočný prísun **bielkovín, vápnika** a **vitamínov D₃ a K₂**.



Znížte konzumáciu potravín, ktoré obmedzujú vstrebávanie vápnika.



Fytáty – oxidanty nachádzajúce sa v **orechoch, semenách** a **obilninách**. S vápnikom tvorí kyselina fytová nerozpustné fytáty, ktoré obmedzujú jeho vstrebávanie do kostí. Nejedzte preto spolu mliečne potraviny a potraviny obsahujúce fytáty. Podobne pôsobí aj vláknina, preto je vápnik horšie vstrebateľný z celozrnných druhov múky.



Sol' – spôsobuje úbytky vápnika. Konzumáciou 2,3 g soli denne vylúčime močom až 40 mg vápnika.



Cukor – nadmerná konzumácia cukru pri jeho spracovaní v organizme spotrebúva zásoby vápnika. Cukor oberá o vápnik nielen kosti, ale aj zuby.

Oxalát – kyselina šťavelová nachádzajúca sa v **sladkých zemiakoch, rebarbore, špenáte** a **cvikle**. Viazje sa na vápnik, čím znižuje jeho vstrebávanie do kostí. Nevylúčte ich zo svojho jedálneho lístka, ale konzumujte ich obmedzene.



Alkohol – diuretikum, ktoré zvyšuje vylučovanie vápnika močom. Zvyšuje hladiny parathormónu, čím znižuje zásoby vápnika v tele. Ak máte osteoporózu, lepšie je alkohol vôbec nepiť.



Kofeín – bráni vstrebávaniu vitamínu D. Kofeín je tiež diuretikum, preto zvyšuje vylučovanie vápnika močom.



Čo jesť pri osteoporóze?



1. Jedzte najmä potraviny bohaté na vápnik – **fazuľu, mlieko, sýry, ryby** a **sušené ovocie**.



2. Minimalizujte množstvo **priemyselne spracovaných** potravín.



3. Kontrolujte **obsah jódu** na etiketách potravín.



4. Jedzte každý deň čerstvú alkalizujúcu **zeleninu** a **ovocie** – najlepšie lokálne a sezónne.

5.



- Konzumujte **dostatok bielkovín**. Odporúča sa 0,8 – 1,0 g/kg hmotnosti. Obnova poškodenej kostnej hmoty si vyžaduje dostatok aminokyselín.

Čo nejесť pri osteoporóze?

1. Vyhnite sa konzumácii nápojov s kofeínom – najmä **káve** a **čiernemu čaju**.



2. Nekonzumujte potraviny bohaté na **železo** spolu s potravinami bohatými na vápnik.



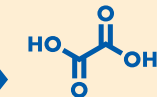
3. Obmedzte konzumáciu **soli** – strava žien v postmenopauzálnom období bohatá na soľ zvyšuje riziko rednutia kostí.



4.

- Obmedzte potraviny obsahujúce fosfor – **mäso, sladké nealkoholické nápoje**.

5.



- Nejedzte naraz potraviny bohaté na vápnik s potravinami, ktoré obsahujú **kyselinu šťavelovú** – špenátom, kapustou a cviklou.