

Osteoporóza - vitamíny a minerály

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



Kolko vápnika denne potrebujem?

Optimálna denná potreba vápnika pre dospelého je **800 - 1200 mg**. Uvedené množstvo by malo byť rozdelené do viacerých denných dávok.



Čo užívať spolu s vápnikom?

Pre správne využitie vápnika v organizme je nevyhnutná prítomnosť vitamínov **D₃** a **K₂**, ktoré pomáhajú zabudovať vápnik do kostí.

Ako dopĺňať vitamín D?

Najmä v lete ho môžeme dopĺňať pobytom na slnku. Vo zvyšnej časti roka je dôležité prijímať vitamín D formou výživových doplnkov. Pred kúpou sa s **lekárnikom** poradte, ktorý preparát má dostatočný denný obsah.



Aký vápnik a kedy ho mám užívať?

Keď požadovanú dávku nedokážete získať zo stravy, musíte dennú potrebu vyrovnávať vápnikom vo forme **výživových doplnkov**. Vápnik s obsahom uhličitanu vápenatého užívajte po jedle, kyslé prostredie v žalúdku zvyšuje jeho vstrebávanie. V prípade, že výživový doplnok obsahuje citrónan vápenatý, je možné ho užívať kedykoľvek. **Večerná dávka** je vhodná na zníženie nočného odbúravania vápnika z kostí.



Kolko potrebujem vitamínu D za deň?

Odporúčaný denný príjem vitamínu D pre pacientov s osteoporózou je **800 - 1000 IU** (IU = medzinárodné jednotky).

doplnok stravy

funkcia

potravinový zdroj

Ca

vápnik

Zlepšuje pohybové funkcie kostry a znižuje riziko pádu a vzniku zlomenín.

mlieko a mliečne výrobky, mak, lieskovce, vlašské orechy, sója

D

vitamín D

Podporuje vstrebávanie a využitie vápnika a fosforu v kosti.

rybí olej, ryby s vyšším obsahom tuku, pečeň, vajecný žĺtok



Vitamíny a minerály na zdravé kosti

doplnok stravy	funkcia	potravinový zdroj
C vitamín C	Silný antioxidant, zúčastňuje sa na tvorbe kolagénu.	citrusové ovocie, paprika, petržlenová vňať, zemiaky, drobné ovocie
K vitamín K	Zabezpečuje zabudovanie vápnika do kostí.	listová zelenina, fermentovaná sója - tempeh, vajcia, jahody
K draslík	Znižuje straty vápnika močom.	avokádo, ryby, banány, strukoviny, zelená zelenina
P fosfor*	Je dôležitou zložkou kostnej hmoty.	vnútornosti, ryby, strukoviny, čokoláda
Mg horčík	Zlepšuje metabolizmus vápnika.	obilniny, ovsené vločky, makrela, tekvicové semienka, listová zelenina
Ω-3 omega-3 mastné kyseliny	Podporujú vstrebávanie vápnika.	morské riasy, losos, tuniak, ľanový olej
B vitamíny B	Premenou aminokyselín podporujú tvorbu kostnej hmoty.	mäso, vnútornosti, ryby, tvrdé syry, kešu orechy
Zn zinok	Potrebný pre mineralizáciu kostí.	arašidy, sója, obilniny

*Pozor na nadbytok **fosforu!** Optimálny príjem je 500 - 1000 mg denne, pomer fosforu k vápniku je 1 : 1,5.

Dátum prípravy materiálu: november 2021

Viac informácií na: www.krehkekosti.sk

AMGEN[®]

Amgen Slovakia s.r.o.
Bottova 2A
Sky Park Offices
811 09 Bratislava