

PROČ NAŠE KOSTI ČASTO VOLAJÍ PO VÁPŇÍKU A VITAMINU D?



TÉMA MĚSÍCE

Proč naše kosti často volají
po vápníku a vitaminu D?

Vápník – jeden ze základních stavebních kamenů kostí.

Vápník je pro kostní tkáň to, co cihly pro stavbu domu. Tělo si ho však neumí vytvářet samo – **musí ho získávat z potravy**. Zpravidla platí, že nejlépe naše tělo vstřebává vápník v dětství. Jak stárneme – a zvláště pokud máme nízkou hladinu vitaminu D – schopnost těla vápník využít obvykle postupně slábne. Ačkoliv trend zdravého stravování nabírá na síle a oslovuje čím dál více lidí, příjem vápníku je u velké části populace stále nižší, než doporučují odborné společnosti a než se uvádí, že naše tělo skutečně potřebuje. Denní referenční hodnota příjmu dle nařízení (EU) 1169/2011, označovaná obecně také jako doporučená denní dávka, je u dospělých pro vápník stanovena na 800 mg.

Mezi hlavní potravinové zdroje vápníku patří:

- mléko a mléčné výrobky
- ryby s měkkými kostmi
- listová zelenina

Vitamin D – klíč, který otevírá dveře vápníku

Vitamin D napomáhá ke správnému vstřebávání vápníku. Vitamin D navíc přispívá i k udržení normální činnosti svalů. Může tak pomoci snižovat i riziko pádů u starších osob. Vzniká v kůži působením slunečního záření, jenže tato schopnost s věkem často výrazně slábne. UV filtry nebo zimní období také mohou přirozenou tvorbu snižovat a příjem ze stravy sám o sobě obvykle nestačí. Zejména v našich zeměpisných šířkách se vitamin D v běžné stravě téměř nevyskytuje a podle odborných zdrojů **nepokryje doporučené dávky u více než 95 % české populace**. Denní referenční hodnota příjmu dle nařízení (EU) 1169/2011 je pro vitamin D stanovena u dospělých na 5 µg, čemuž odpovídá 200 IU.

Najdeme ho v těchto potravinách:

- tučných rybách (losos, makrela)
- vejcích
- játrech
- obohacených potravinách

Riziko jménem osteoporóza

Osteoporóza je **onemocnění, při kterém kosti postupně ztrácejí svou pevnost a hustotu**. Zpravidla o sobě nedává dlouho vědět, protože nebolí a prvním „varováním“ často bývá až zlomenina. Po 30. roce života začíná kostní hmota přirozeně ubývat a proces se postupně zrychluje. Úbytek kostní hmoty může být také urychlen řadou dalších faktorů, jako jsou například nedostatek pohybu, nízký příjem vápníku a vitamínu D, kouření, nadměrná konzumace alkoholu, extrémně nízká tělesná hmotnost nebo na ni mohou mít vliv některé léky. Kritickým obdobím u žen bývá také menopauza, kdy pokles hladiny hormonů obvykle vede k rychlejšímu úbytku vápníku z kostí. A právě zde mohou hrát zásadní roli vápník a vitamin D.

Kdy zvážit doplnění vápníku a vitamínu D?

Pokud se vám nedaří dosáhnout doporučených denních dávek stravou, je vhodné zvážit doplňování těchto látek. Mohou při tom pomoci **volně prodejné produkty se současným obsahem vápníku a [vitamínu D](#)**. Dobrou volbou mohou být například volně prodejné léčivé přípravky s kombinací přesně ověřeného množství vitamínu D. Ty mohou účinně pomáhat v prevenci [osteoporózy](#) zejména u seniorů, žen po [menopauze](#), lidí s intolerancí laktózy nebo při zvýšené potřebě vápníku (např. v těhotenství).

Co ještě může pomoci chránit kosti?

- pravidelný [pohyb](#) (chůze, posilování, běh)
- pestrá a vyvážená strava bohatá [na bílkoviny](#), vitamin K, [hořčík](#) a zinek
- vyhýbání se rizikovým faktorům ([kouření](#) a alkoholu)
- snaha o dodržování dalších prvků zdravého životního stylu (jako je dostatek spánku apod.)
- [preventivní lékařské prohlídky](#), zejména ve vyšším věku a po menopauze

Podle [Proč naše kosti často volají po vápníku a vitamínu D? | BENU.cz](#) vybral Věroslav Kozák