

Osteoporóza

tichý zloděj kostí

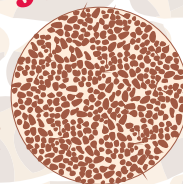


Co je to osteoporóza?

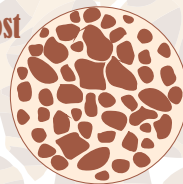
Osteoporóza je nenápadně se rozvíjející onemocnění typické **úbytkem kostní hmoty.**

- Kosti řidnou, jsou málo odolné, klesá jejich pružnost a pevnost.
- Postupně dochází k bolestem zad (například při delším stání) a snižování tělesné výšky s nahrbením.
- Často je prvním projevem zlomenina po minimálním úrazu, po zvednutí těžšího břemene nebo i samovolně. Jde především o zlomeniny obratlů, krčků stehenní kosti a předloktí.

Zdravá kost



Prořídlá kost



Víte že...

v České republice osteoporózou onemocní ve věku nad 50 let
každá **3.** žena



každý **5.** muž?



Co zloději kostí pomáhá?



Nedostatečný a nevyvážený příjem živin ze stravy

strava chudá na energii, bílkoviny, vápník a naopak bohatá na fosfor a sůl



Nedostatečná pohybová aktivita

denně méně než 30 minut pohybové aktivity, při které zrychleně dýcháte



Nízká tělesná hmotnost

Body Mass Index nižší než 19

$BMI = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$



Kouření




Vyšší spotřeba alkoholu

více než 0,5 l piva (1 pivo) nebo 2 dcl vína nebo 50 ml lihovin denně



Výskyt osteoporózy u rodičů



Onemocnění vyžadující léčbu kortikosteroidy, gynekologická nebo hormonální onemocnění

Jak se zloději kostí bránit?

1)

Vyváženou stravou s dostatečným příjmem vápníku

Stravujte se pestře. Ke každému jídlu doplňte zeleninu a ovoce, pravidelně konzumujte ryby (2x týdně), maso, luštěniny, ořechy, vejce a mléčné výrobky jako zdroje bílkovin. Solte střdmě. (Jak méně solit se dozvíte na www.mene-solit.cz.)

Konzumujte mléko a mléčné výrobky alespoň 2x denně (např. sklenice mléka a jogurt nebo jogurt a pečivo s plátky sýra apod.) Jídelníček doplňte jinými zdroji vápníku (brokolice, mák, kapusta, květák, kedluben, mandle, sardinky s kostmi).

Nevyhýbejte se pití tvrdé vody.



Jak se zloději kostí bránit?

2)

Zajištěním priměřené dodávky vitamínu D slunečním osvětlením, stravou, vitamínovými přípravky

Podle možností se vystavujte pravidelně slunečním paprskům. Přibližně 30 minutové slunění rukou a nohou či paží a tváře stačí k vytvoření potřebné dávky vitamínu D. V zimě se ale tato doba zdvojnásobí. Kromě slunění doplňujte vitamin D pravidelně vejci, tučnými rybami nebo mlékem (nejlépe obohaceným o vitamin D).



Jak se zloději kostí bránit?

3)

Pravidelnou pohybovou aktivitou

Pravidelně se věnujte fyzické aktivitě alespoň 30 minut denně. Vhodná je rychlá chůze doplněná o kompenzační cvičení (posilovací a protahovací). Doporučený počet kroků je 10 000 za den.

