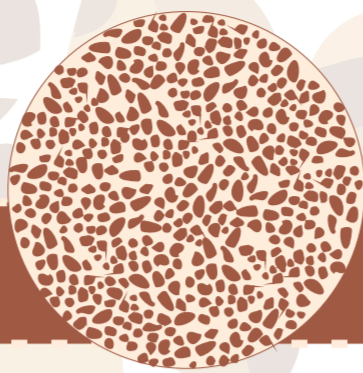
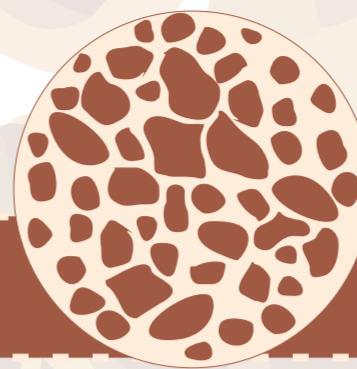


# Osteoporóza

tichý zloděj kostí



Zdravá kost



Prořídla kost

## Co je to osteoporóza?

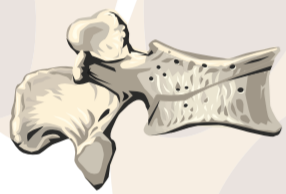
Osteoporóza je nenápadně se rozvíjející onemocnění typické **úbytkem kostní hmoty**. Kostí řidnou, jsou málo odolné, klesá jejich pružnost a pevnost. Postupně dochází k bolestem zad (např. při delším stání) a snižování tělesné výšky s nahrbením. Často je prvním projevem zlomenina po minimálním úrazu, po zvednutí těžšího břemene nebo i samovolně. Jde především o zlomeniny obratlů, krčků stehenní kosti a předloktí.



V České republice osteoporózou onemocní ve věku nad 50 let každá 3. žena každých 5. muž

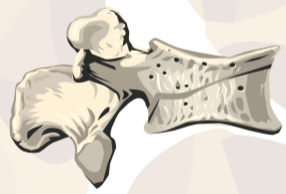


## Co zloději kostí pomáhá?



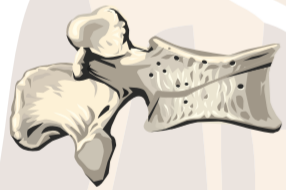
### Nedostatečný a nevyvážený příjem živin ze stravy

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

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

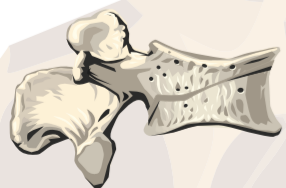


### Kouření



### Vyšší spotřeba alkoholu

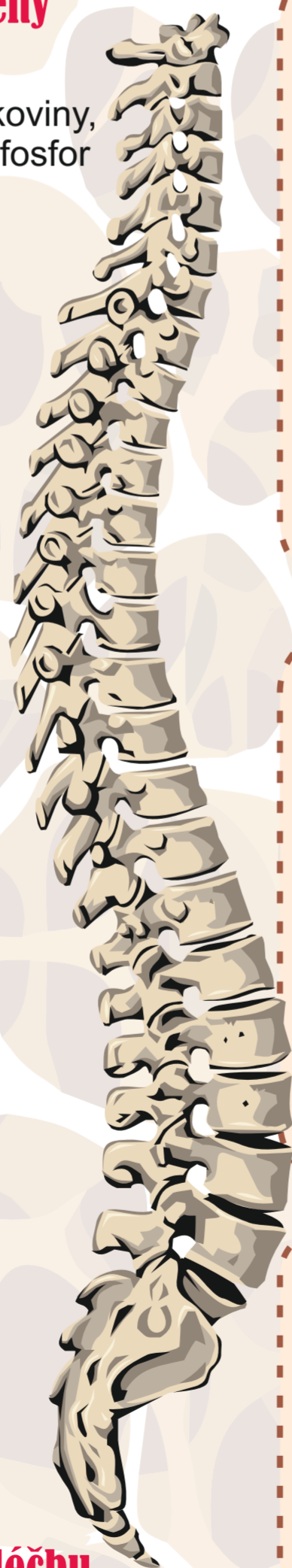
více než 0,5 l piva (1 pivo) nebo 2 dcl vína nebo 50 ml lihovin denně



### Výskyt osteoporózy u rodičů



### Onemocnění vyžadující léčbu kortikosteroidy, gynekologická nebo hormonální onemocnění



## Jak se zloději kostí bránit?

### 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 střídavě (jak méně solit se dozvíte na [www.mene-solit.cz](http://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.



### Zajištěním přiměřené 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).



### 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.

