

Takéto označenie nesie aj jeden z vitamínov – a v podstate aj príznačne, lebo je dôležitý pre pevné a zdravé kosti. V súvislosti s osteoporózou sa hovorí najmä o význame vápnika, dôležité je však prijímať ho v takej forme a s takými látkami, aby sa zabezpečilo aj jeho dostatočné vstrebávanie a biologická využiteľnosť. V tejto súvislosti je dôležitý práve spomínaný vitamín K2, pretože pomáha nasmerovať vápnik tam, kde je ho treba – do kostí a zubov, a neukladá sa v cievach a tkanivách. Štúdie preukázali, že užívanie vitamínu K2 u žien po menopauze významne znižuje stratu kostnej hmoty. Získať dostatočné množstvo tohto vitamínu zo stravy je však problematické, pretože ho vytvárajú len určité typy kvasných baktérií, takže si môžete pomôcť doplnkami stravy. Osteoporóza sa netýka len seniorov a najmä žien, ako si mnohí myslia, hoci



K2 nie je iba méta horolezcov

je pravda, že sú to najrizikovejšie skupiny. Osteoporóza je nebezpečná pre závažné komplikácie v podobe zlomenín, najčastejšie kostí predlaktia, stavcov a horného konca ramennej a stehennej kosti. Najobávanejšou je zlomenina krčka stehennej

kosti. Osteoporóza nezhoršuje len kvalitu života, ale spôsobuje aj úmrtie. Jedným z kľúčových faktorov prevencie je výživa bohatá na vápnik, horčík, vitamín D a K, stopové prvky a minerály. Veľmi dôležitý v prevencii, ale i liečbe ochorenia je dostatok

pohybu – aktivuje tvorbu kostnej hmoty a posilňuje kostrové svalstvo. Nezabúdajte, že zdraviu kostí, ako aj celkovému zdraviu neprospieva nadmerná konzumácia alkoholu, kofeínu a fajčenie.

(mv)

FOTO – FOTOLIA