

# Vápnik **plus** vitamíny

**Osteoporóze možno v značnej miere predchádzať. Významnú rolu hrá vápnik, avšak jeho využiteľnosť v organizme ovplyvnia napríklad aj niektoré vitamíny.**

Osteoporóze dávno prischol prívlastok - zlodej kostí. Je síce ošúchaný, ale pravdivý, pre osteoporózu je totiž príznačné ubúdanie kostnej hmoty, kosti rednú, stávajú sa krehkejšími, lámavejšími.

A zlomeniny najmä u seniorov často znamenajú závažné a neraz aj fatálne komplikácie. Vznik a rozvoj osteoporózy možno v určitej miere ovplyvniť správnu výživou, dostatkom pohybu a významnú rolu zohráva aj dostatočný príjem prírodného vápnika spolu s vitamínmi K2 a D3.

## **Prírodný vápnik sa lepšie vstrebáva**

Prírodný vápnik je vhodnejší, pretože má o 30 % vyššiu vstrebateľnosť ako chemicky vyrobený vápnik.

Denná dávka sa líši v závislosti od pohlavia, veku, zdravotného stavu a iných faktorov, ako je napríklad u žien tehotenstvo, dojčenie či menopauza.

Vápnik má dôležitú úlohu aj pri hojení zlomenín, dokáže celý proces urýchliť.

Odporúčaná denná dávka vápnika u dospelého v prípade zlomeniny je 1 500 mg.



ILUSTR.: FOTO: GABRIEL KUCHTA

## **Prečo vitamíny**

Spomedzi potravín bohatých na vápnik patrí prvenstvo maku, z neho sa však v organizme horšie vstrebáva ako napríklad z mlieka a mliečnych výrobkov, kde je ho menej. A nie vždy sa dá stravou zabezpečiť dostatok vápnika. Navyše s pribúdajúcim vekom klesá schopnosť využitia vápnika pre zníženú schopnosť tenkého čreva absorbovať ho. Aby sa vápnik ukladal priamo do kostí, potrebuje nielen vitamín D3, ale podľa najnovších medicínskych poznatkov aj vitamín K2, ktorý vápnik nasmeruje tam, kde ho treba - do kostí a zubov. Vhodnou kombináciou potravín možno zlepšiť využiteľnosť vápnika. Neodporúča sa napríklad kombinovať potraviny s vysokým obsahom vápnika a tuku, či jedlá s veľkým množstvom vlákniny a nápoje s vysokým obsahom fosforu.

## **Vitamín K2**

Je rozpustný v tukoch a pomáha nasmerovať vápnik priamo do kostí a zubov, takže sa neukladá v cievach a tkanivách. Aby sa vápnik v kostiach správne zabudoval a boli kvalitné, potrebný je osteokalcín. Viazat vápnik a správne ho umiestniť však dokáže len za prítomnosti dostatku vitamínu K2, ktorý ho aktivuje.

Vedci predpokladajú, že ďalšou významnou úlohou vitamínu K2 je prevencia rakoviny aktiváciou proteínov kontrolujúcich rast buniek v organizme.

Nedostatok vitamínu K2 môže prispieť k nárastu srdcovo-cievnych ochorení, osteoporózy a rakoviny. Získať tento vitamín výlučne zo stravy je problematické, lebo ho vytvárajú len určité typy kvasných baktérií.

**MIRIAM VOJTEKOVÁ**