

OSTEOPENIE

Je stav, kdy ubývá kostní minerální hmoty v kostech.

Je to takzvaný předstupeň osteoporózy.

Riziko vzniku osteoporózy je tak vyšší.

Včasnou diagnostikou pomocí denzitometrického vyšetření lze úspěšně předejít komplikacím

STRAVA

VÁPŇÍK

dostatečný a pravidelný příjem vápníku (1000-1500mg denně)

Rostlinný zdroj:

mák, sezamové semeno, mandle, brokolice, zelené fazolky

živočišný zdroj:

sýry lépe nízkotučné, ne tavené - tavící soli podporují odvápnění kostí
mléko, tvaroh, jogurt, kefír

Pokud máte **intoleranci laktózy**, jsou již na trhu bezlaktózové výrobky.
Pro lepší vstřebatelnost je vhodné vápník užívat **večer** a nejíst spolu s celozrnnou stravou, neboť celozrnná strava snižuje vstřebatelnost vápníku.

VITAMÍN D

mořské tučné ryby - losos, makrela, sardinka, tuňák, kreveta
avokádo, žlutouk, játra
pohyb na slunci min. 15 min.

KÁVA, ALKOHOL

Alkohol

omezení či úplné **vynechání** alkoholu, pravidelné požívání alkoholu výrazně přispívá k odvápnění kostí

Káva

omezení 1-2 šálky kávy denně

POHYB

- pohyb je velice důležitou součástí léčby
- udržení normální váhy
- ideálním pohybem je **rychlejší chůze s trekovými holemi**, posílíte jak svaly okolo páteře, tak i oblast kyčlí, 30 min, 4x týdně
- vhodné je i **rehabilitační cvičení**, joga, pilates, posilování vlastním tělem
- veškeré sporty ve vzpřímené poloze
- jízda na kole, plavání **není** pohyb zatěžující kostní aparát

