

# Dieta při osteoporóze

V prevenci i léčbě osteoporózy je vhodná **dieta bohatá kalciumem a vitaminem D**. Množství kalcia v potravinách kolísá.

Nutný je **dostatečný příjem** zejména **mléčných výrobků**. Výhodný je příjem potravin obohacených vitaminem D, masa a ryb. Negativně působí větší příjem šťavelanů (špenát, rebarbora, angrešt, rybíz), fytátů (černý chléb, pečivo z hrubě vymílané mouky), polyfosfáty z pečiva. Mnoho tuku obsahují vložky, vejce, fazole, sardinky, mandle, sója, lískové ořechy. Vyrovnaný příjem tuku a kalcia je při konzumaci mléka, jogurtů, tvarohu, tavených sýrů, máku. Největšími zdroji Ca ve stravě jsou mléko a veškeré mléčné výrobky, mák, lískové ořechy, mandle, kakao, sója, zelené natě (kopr, petrželka, pažitka).

Nedostatkem kalcia jsou ohroženi pacienti s laktázovou insuficiencí, při níž je vhodné jíst mléčné výrobky s menším množstvím laktózy. **Laktóza** je méně obsažena v tvrdých a vyzrálých sýrech, rovněž kysané mléko a mléčné výrobky jsou vhodné. U nás je laktóza přidávána bohužel obvykle i do jogurtů, často ji obsahují i hotové výrobky typu konzerv a salámů. Dostatek vápníku může těmto pacientům dodávat pravidelná konzumace máku.

## Využití vápníku z potravin závisí na:

- množství vápníku ve stravě; řídíme se doporučeným množstvím podle tabulky;
- hodnotách pH v tenkém střevě (alkalické hodnoty snižují vstřebávání);
- vitaminu D – podporuje vstřebávání a využití Ca;
- pohlaví – u mužů je resorpce vyšší, u žen závisí na hladině estrogenů;
- věku – děti resorbují 75 %, s přibývajícím věkem tato schopnost klesá;
- přítomnosti fytátů (z cereálií), šťavelanů (špenát), fosfátů a velkém množství mastných kyselin, které ve střevě tvoří spolu s vápníkem nerozpustné soli a zabírají vstřebávání Ca;
- při průjmech, po operacích žaludku a tenkého střeva se snižuje resorpce Ca;
- činnosti ledvin – při renální insuficienci dochází ke ztrátám Ca močí anebo naopak při hyperkalcemii může dojít k tvorbě renálních kamenů;
- činnosti štítné žlázy – parathormon, kalcitonin ovlivňují hladinu Ca v krvi a vyplavování vápníku z kostí.



Bohatým zdrojem vápníku jsou mléčné výrobky

## Doporučené množství vápníku je třeba upravit v některých stavech:

- Těhotné a kojící matky 1 200–1 600 mg/den (některá doporučení nenavysílají příjem těhotných, ale pouze kojících).
- Pacienti s osteoporózou nebo s osteomalácií 1 200–2 000 mg/den.
- Pacienti s hyperkalcemií pod 300 mg/den.

Dnes není problém dodávat vápník ve formě šumivých tablet či žvýkaček. Vzácně je třeba snižovat obsah vápníku v dietě, např. při hyperkalcemii či urolitiázou. Příklad takového jídelníčku uvádíme dále. V dietách s vyšším obsahem vápníku je vhodné nespojovat pečivo se současným příjmem mléka, viz zuby.

Množství vápníku v potravinách			
Potravina ve 100 g	Ca v mg	Potravina ve 100 g	Ca v mg
blatácké zlato	8	brambory	8
celer kořen	5	celer nať čerstvá	25
čočka	117	eidam krájený sýr	412
fazole	279	fíky	709
filé	714	chléb	1008
jablka	150	jogurt ovocný	116
kakaový prášek	355	kapr	719
květák	1262	lískové oříšky	177
Lučina	126	mák	90
maso hovězí	72	maso vepřové	110
mléko 2%	234	mléko sušené polotučné	41
mrkev	107	petržel nať	31
podmáslí	36	pomeranč	132
sója	7	sýr 30% tavený	34
těstoviny	151	tvaroh dietní	23
tvaroh tvrdý	25		

Příklad jídelního lístku na dietu s 800 mg vápníku/den	
Snídaně	čaj s mlékem (100 g mléka), 80 g chléb, 10 g máslo, 50 g tavený sýr 30 % tuku v suš., 100 g pomeranč
Oběd	polévka krupicová s vejci s petrželkou, 100 g vepřové, 200 g dušená zelenina, 250 g brambory
Svačina	100 g broskev
Večeře	zapečené těstoviny se šunkou, pórkem a sýrem (20 g eidam), 200 g červená řepa

Příklad jídelního lístku na dietu s 1200 mg vápníku/den	
Snídaně	bílá káva (100 g mléka), 2 ks dalaťánek, 10 g másla, 50 g uzený sýr, 150 g maliny
Oběd	polévka hovězí s nudlemi a petrželkou, 200 g pečený kapr, 250 g brambory, šopský salát (30 g balkánský sýr, 50 g paprika, 80 g okurky salát, 80 g rajče)
Svačina	200 ml kaka, 60 g maková buchta
Večeře	100 g hovězí roštěnka, dušená rýže, rajsý salát

Příklad jídelního lístku na dietu s 1600 mg vápníku/den	
Snídaně	čaj s mlékem (100 g mléka), 2 rohlíky, 150 g ovocný jogurt, 100 g jablko
Oběd	polévka čočková, 250 g pečené kuře, 350 g bramborová kaše, ovocný salát s mandlemi (50 g mandarinky, 50 g ananas, 50 g jablka, 20 g mandle)
Svačina	200 ml mléko, 50 g Ria tyčinka
Večeře	pomazánka z olejovky a tvarohu (80 g olejovky, 80 g tvaroh, 20 g cibule), 100 g chléb, 100 g rajče

Příklad jídelního lístku na dietu s 2 000 mg vápníku/den	
Snídaně	200 ml kaka, 80 g chléb, 10 g másla, 50 g sýr niva, 150 g mandarinky
Oběd	pórková polévka, 150 g štika s pažitkovým máslem, pečené brambory se sýrem (250 g brambor, olej, 40 g ementál), 160 g salát z hlávkového zelí s kapií a cibulkou
Svačina	šlehaný tvaroh s jahodami (100 g tvaroh, 100 g jahody), 1 rohlík
Večeře	fazolový salát (30 g šunky, 120 g vařené fazole, 50 g eidam, 50 g rajče, cibulka, olej, oregáno, 50 g zelená paprika), 70 g chléb

Příklad jídelního lístku na dietu s 1 200 mg vápníku při intoleranci nebo alergii na mléčné výrobky	
Snídaně	čaj s citronem, 50 g drůbeží paštika, 80 g chléb, 150 g mandarinky
Oběd	polévka droždová s pažitkou, 150 g srnčí ragú na víně (50 g kořenová zelenina, 20 g cibule, olej, 10 g mouka, bílé víno, 30 g fíky, 20 g mandle), houskový knedlík
Svačina	200 ml sójové mléko, 150 g maková plněná bábovka
Večeře	rybí salát se sójovými boby a zeleninou (100 g sardinky v tomatě, 40 g vařené sójové boby, cibule, olej, 50 g rajče, 30 g zelená paprika, list hlávkového salátu na ozdobu), 80 g chléb

Příklad jídelního lístku na dietu s omezením vápníku na 133 mg/den	
Snídaně	čaj s citronem, 2 dalaťánky, 10 g Rama, 30 g šunky, 100 g jablko
Oběd	polévka hovězí s rýží, 100 g hovězí na rajsém protlaku, 240 g vařené těstoviny, 150 g kompot
Svačina	čaj, 100 g banán
Večeře	100 g vepřové přírodní, 250 g brambory, hlávkový salát s citronem

## Odkazy

### Související články

- Osteoporóza
- Dietoterapie
- Dieta při onemocnění střev
- Dieta při onemocnění jícnu a žaludku
- Dieta při jaterním onemocnění

### Zdroje

- SVACINA, Štěpán. *Dietologie a klinická výživa* [online]. [cit. 2012-03-15]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p66466615/>>.