

Dieta při osteoporóze

Osteoporóza je chronické onemocnění charakterizované úbytkem vápníku a řídnutím kostní hmoty. Kostí jsou oslabené, křehké, a snadno dochází ke zlomeninám. Vápník je nejdůležitějším minerálem v těle. Příčina nedostatku vápníku se nachází buď přímo v potravě, nebo v důsledku jeho zhoršeného vstřebávání či zvýšeného vylučování. Mezi rizikové faktory počítáme pohlaví (ženy jsou ohroženější), vyšší věk, kouření, podváhu a značnou konzumaci alkoholu; dále dietu s nízkým přívodem vitamínu D a vápníku při laktóзовé intoleranci (viz samostatná kapitola dále), veganství a držení přísné redukční diety; osteoporóza hrozí při onemocnění ledvin a zažívacího traktu, při nadměrné funkci štítné žlázy, při onemocnění mentální anorexií a cukrovkou, při nepohyblivosti a nedostatku pohybu a také při sníženém množství estrogenů v těle žen po menopauze. Hlavním příznakem je bolest v páteři nebo v kostech. V léčbě a prevenci osteoporózy patří dieta ke stěžejním opatřením.

Hlavní dietní zásady:

- Pestrá strava s dostatečným přísunem vápníku. Vápník je potřebný pro správnou funkci mnoha orgánů a tkání, např. srdce, svalů... Pokud je ho v potravě nedostatek, odbourává se z kostí. Doporučené denní množství vápníku je u zdravých osob 800 mg, u těhotných žen 1 200 mg a u dětí v období růstu 1 000 mg. U osob trpících osteoporózou je to 1 600 až 2 000 mg.
- Přiměřený příjem rostlinných bílkovin v podobě ořechů, semen, luštěnin a tofu (nadbytek živočišných bílkovin [maso, mléčné výrobky] zvyšuje odbourávání vápníku z kostí).
- Menší množství potravin bohatých na vápník zlepšuje vstřebání vápníku.
- Omezení příjmu rafinovaného cukru.
- Řepa a špenát bohaté na šťavelany snižují vstřebávání vápníku.
- Snížení příjmu tuků – tuky váží vápník, který se v podobě nerozpustných sloučenin vylučuje z těla stolicí.

- Kofein a nealko nápoje bohaté na fosfor také působí negativně; příliš na fosfor bohatých potravin snižuje vstřebávání vápníku (perlivé nápoje, nadbytek bílkovin); avšak při pití max. 5 šálků kávy denně nebyla zjištěna souvislost s osteoporózou. Pokud musíte, pijte proto nejvíce 3 šálky kávy denně.
- Alkohol ve větším množství zvyšuje riziko osteoporózy.
- Cvičení 4x týdně posiluje kosti a je dobrou prevencí osteoporózy.
- Z přípravků obsahujících vápník se vstřebává nejvíce, přes čtyřicet procent, z vápník karbonátu.

Doporučené potraviny – potraviny bohaté na vápník

- Nejbohatší zdroje vápníku z neživočišných potravin: mák, mandle, semínka, brokolice, kapusta, petržel, salát, špenát, chaluhy, avokádo, čočka, tofu, sušené sójové boby, výhonky vojtěšky a mungo fazolí, sezamová, slunečnicová a dýňová semínka (kolem 30–40 % kalorií pochází z bílkovin).
- Ze živočišných potravin to jsou sardinky, sýry a další mléčné výrobky (nejvhodnější jsou tvrdé a tavené sýry, bryndza, kefír, podmáslí). Je lépe jíst rostlinné potraviny.
- Kyselé nápoje a zelenina (kyselé okurky) zlepšují vstřebávání vápníku.

Množství vápníku v některých potravinách

Potravina	Množství vápníku
Bílé a tmavé pečivo, 1 krajíc	60 mg
Celozrnný chléb, 1 krajíc	20 mg
Čedar, 30 g	210 mg
Čočka vařená, 40 g	10 mg
Fazole pečené, 150 g	80 mg
Instantní ovesná kaše, 3/4 šálku	170 mg
Jablko, banán, 1 kus	10 mg
Jogurt nízkotučný, 1 šálek	400 mg
Kuřecí maso, 120 g	10 mg
Losos, 150 g	290 mg
Mandle, 1/4 šálku	95 mg
Mléko, 200 ml	240 mg
Múslí, 50 g	50 mg

- nejíst smažená a fritovaná jídla;
- omezit kombinaci nadbytku sacharidů a tuků (tukové krémy), vyhnout se bílému rafinovanému cukru;
- omezit kombinaci nadbytku tuků a bílkovin (tučná masa), jíst libové maso, maximálně 170 g denně, bílé, zbavené viditelného tuku;
- vyloučit ořechy, olivy, kokos, margaríny, šlehačku, kysanou smetanu, čokoládu, salátové dresinky a oleje, sardinky v oleji, uzeniny, sýry, tučné omáčky, husí a kachní maso;
- konzumovat zeleninové a kuřecí vývary;
- zajistit dostatečný příjem esenciálních tuků (omega-3 a omega-6 mastné kyseliny) v mořských rybách, rybím oleji; jíst ryby nízkotučné a sardinky ve vlastní šťávě;
- celkově jíst nejvíce 3 lžičky tuku denně, vyhnout se hydrogenovaným tukům (margaríny, cukrářské výrobky jako jsou dorty, koláče);
- dávat přednost extra panenskému olivovému nebo řepkovému oleji, které spolu s máslem podporují vylučování žluči ze žlučníku;
- z mléčných výrobků vybírat nízkotučné nebo bez tuku (nízkotučné mléko, sýry, podmáslí, tvaroh, jogurty);
- jíst čerstvou nebo vařenou zeleninu; syrová zelenina v podobě šťávy (jablka) vyhovuje každému;
- ke vhodným zdrojům sacharidů patří zejména celozrnné potraviny (neloupaná rýže, celozrnný chléb), těstoviny, rýže, brambory atd.
- vybírat ovoce s nízkým obsahem cukru (jablka, hrušky, nikoliv tropické plody);
- jíst dostatek zeleniny (4–5 porcí denně);
- zajistit si příjem vlákniny;
- jíst potraviny s dostatkem vitamínu C (ovoce, papriky, petržel, brambory);
- pít čaj, džusy, syčené minerálky, filtrovanou kávu (při 2 a více šálcích denně brání tvorbě žlučnickových kamenů, ale pozor na negativní účinky kofeinu);
- při nízkém příjmu vápníku jej doplňujte rozpustným kalcielem nebo vitamínem F.

Při tvorbě žlučových kamenů je vhodný jablečný džus. Naopak se vyhněte vejším, vepřovému masu, drůbeži, fazolím, ořechům, pomerančům, cibuli, mléku, kávě a kukuřici. Omega-3 mastné kyseliny (viz strana 19) se doporučují ve vyšších dávkách (4 gramy denně), brání tvorbě cholesterolu ve žluči.

Po odstranění žlučníku můžete užívat žlučové soli, které napomáhají trávení a vstřebávání vitamínů rozpustných v tuku.

Tuky a dochucovadla (denní množství)

Vhodné	Nevhodné
Máslo (1 lžička)	Sádlo
Šlehačka, smetana (3–6 lžic)	Živočišné tuky ve větším množství
Rostlinné oleje (3 lžičky)	Palmový olej
Nízkotučné dresinky (3 lžice)	Hydrogenovaný olej
Extra panenský olivový olej (3 lžičky)	Glutamát
Sezamový, slunečnicový či sójový olej (3 lžičky)	Sýrové omáčky
	Tučné dresinky
	Čipsy

Doporučené potraviny	Nevhodné potraviny
Tuky viz výše	Tuky viz výše
Polotučné mléčné výrobky, jogurty, tavené sýry	Vejce
Maso libové, bez kůže	Mléčné výrobky tučné, šlehačka, smetana, nakládaný a tvrdý sýr
Ryby	Maso tučné, smažené, uzené, nakládané (vepřové, úhoř, losos, uzeniny, husa, kachna, vnitřnosti, rybičky v oleji)
Šunka libová	Zvěřina
Sardinky ve vlastní šťávě	Uzeniny
Pečivo starší, suché, bílé, suchary, piškoty	Vnitřnosti
Zelenina čerstvá, dušená, mražená	Sardinky v oleji
Brambory	Pečivo lístkové, tučné, kynuté; tmavé pečivo (nadýmá, hůře stravitelné)
Těstoviny, neloupaná rýže	Zelenina smažená, nadýmová (luštěniny, česnek, cibule), kyselá nakládaná
Ovoce čerstvé, kompoty	Ovoce, které způsobuje obtíže, a mražené
Nápoje teplé (čaje, kakao), minerálky, džusy, voda	Ořechy, olivy, kokos
Majaránka, kmín, petržel, pažitka, kopr	Dorty, koláče, koblihy, čokoláda
	Nápoje studené, alkohol, káva
	Koření

Tip

Artyčoky a pampeliška napomáhají vylučování žluči ze žlučníku. Jezte hodně lecitinu (lze užívat v doplncích).