

# LIEČITE SI OSTEOPORÓZU SPRÁVNE?

MUDr. Tomáš Kubranský



Ortopéd

OSTEOPORÓZA, INAK POVEDANÉ REDNUTIE KOSTÍ, JE OCHORENIE KOSTÍ, PRI KTOROM UBÚDA MNOŽSTVO KOSTNEJ HMOTY, VZNIKÁ PORUCHA ICH ŠTRUKTÚRY A ZVYŠUJE SA RIZIKO ZLOMENÍN. KRITICKÝMI OBDOBIAMI PRE JEJ VZNIK SÚ NAJMÄ OBDOBIA MENOPAUY A STAROBY.

Je takmer isté, že s osteoporózou či osteopéniou bude mať vo vyššom veku problém každá žena a každý tretí muž. Preto je dôležité myslieť na prevenciu už v rannom detstve a dospievaní, a to najmä pravidelným pohybom, vyváženou stravou a dostatočným prísunom vápnika a vitamínov K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub>.

## POZNÁTE VITAMÍNY K<sub>2</sub> A D<sub>3</sub>?

Vitamín K<sub>2</sub> smeruje vápnik do kostí a zabraňuje jeho ukladaniu do mäkkých tkanív. A nielen to. Najnovšie výskumy potvrdili, že dokáže vyplaviť z ciev existujúce usadeniny. Čo to znamená? Vitamíny K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub> by mali byť v povinnej výbave vašej lekárnicky v prípade, že máte problém s vysokým krvným tlakom, cievami a kosťami. Vitamín K<sub>2</sub> zohráva dôležitú rolu aj v prevencii rakoviny, pretože dokáže aktivovať proteíny, ktoré kontrolujú rast buniek v organizme. Smutné štatistiky za posledné desať-

ročia svedčia, že nedostatok vitamínu K<sub>2</sub> môže stať za nárastom kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy i rakoviny...

„Lekári, ktorí denne prichádzajú do styku s osteoporózou vedia, že bez vitamínu K<sub>2</sub> sa nezaobíde žiadna liečba osteoporózy. Na zabezpečenie rovnováhy v organizme musíme nasmerovať vápnik tam, kde je pre telo prospešný, teda do kostí a zubov. Bez správnej kombinácie vitamínu K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub> to však nie je možné. Tak ako sa kedysi považovalo za prevratné tvrdenie, že ku každej antibiotickej liečbe sú potrebné probiotiká, dnes hovoríme, že žiadna liečba osteoporózy sa nezaobíde bez vitamínu K<sub>2</sub>,“ vysvetľuje súvislosti ortopéd MUDr. Tomáš Kubranský.

## NEZABÚDAJME ANI NA DEČKO

Vitamín D<sub>3</sub> má za úlohu udržiavať správne hladiny vápnika a fosforu v krvi, ktorá je nevyhnutná pre vývoj,

rast a obnovu kostí. Bez vitamínu D<sub>3</sub> sa do tela nedokáže vstrebať vápnik, následkom čoho môže byť osteopénia a osteoporóza. Vitamín D<sub>3</sub> je pre nás naozaj veľmi dôležitý. Ovplyvňuje viac než dvesto procesov v tele, vplýva na kardiovaskulárny systém, metabolizmus cukru, prejavy sklerózy multiplex a dokonca i na našu náladu, kognitívne funkcie i to, koľko kilogramov nám ukáže ručička na váhe. Vitamín D<sub>3</sub> je prepojený aj s imunitou, reguláciou krvného tlaku, rastom krvných, svalových a kožných buniek. Tento slnečný vitamín, ako sa inak nazýva, je veľmi dôležitý pre deti, pretože im pomáha rásť. Rovnako pre seniorov, u ktorých nízka hladina vitamínu D<sub>3</sub> znižuje silu svalov a spôsobuje poruchy nervovo-svalovej koordinácie. Dôsledkami bývajú časté pády a zvýšené riziko zlomenín.

## OPTIMÁLNA HLADINA

Aby ste si hladiny potrebných vitamínov udržali v optimálnej norme, máte

niekoľko možností. Úpravou stravy a správnym opaľovaním dosiahnete len čiastočné zlepšenie. Najväčší a zaručený efekt dosiahnete pravidelným dopĺňaním vitamínov výživovými doplnkami, kde máte zaručenú stálu a dostatočnú dávku vo farmaceutickej kvalite.

Chcete vedieť viac? Navštívte stránku [www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk), kde nájdete informácie a poradňu. Ak by ste si chceli prírodný vápnik a vitamíny K<sub>2</sub> a D<sub>3</sub> otestovať na vlastnej koži, môžete sa na Facebooku Som stále košť zapojiť do súťaže o tieto produkty. Rovnako na Facebooku nájdete informácie o miestach, kde vám v rámci projektu Som stále košť urobia denzitometriu, teda meranie hustoty kostí zadarmo.

## VIETE KOĽKO MÁTE DEČKA?

Podľa štúdie publikovanej v Journey of Clinical Endocrinology and Metabolism až päťdesiatdeväť percent populácie má nedostatok vitamínu D<sub>3</sub> a dvadsaťpäť percent má extrémne nízku hladinu vitamínu D<sub>3</sub>. Dôvodom je, že takmer deväťdesiat percent vitamínu D<sub>3</sub> získavame opaľovaním a len zvyšných desať percent dokážeme získať z potravy. Aký máme životný štýl? Minimum času trávime vonku, prehnane sa chránime pred slnkom a preto nemáme šancu vytvoriť si dostatočnú zásobu vitamínu D<sub>3</sub>.

DÔSLEDKY NÍZKEJ  
HLADINY D<sub>3</sub>?

Nedostatok slnečného vitamínu máme nielen v zime, ale dokonca aj v lete. Niektoré zdravotné následky sa prejavujú okamžite, iné až o niekoľko rokov. Nie nadarmo už naše staré mamy hovorili: Kam nechodí slnko, tam chodí lekár.



## Som stále košť

Pravidelne užívam **Vitamín K<sub>2</sub> + D<sub>3</sub> + Calcium Ovovital**

Jedinečné slovenské originálne  
a prírodné výrobky!

[www.somstalekost.sk](http://www.somstalekost.sk)

☀️ ráno 1 cps



🌙 večer 1 cps

