

Tisková zpráva

Vitamín D je v prevenci osteoporózy zásadní. Pouze 1 % české populace ho má ale dostatek z přijímané stravy

Osteoporóza, neboli řídnutí kostí, je chronické, postupující onemocnění kostry. Charakterizované je úbytkem kostní hmoty a poruchami stavby kostí s následným zvýšením jejich křehkosti a vyšším rizikem zlomenin. Při příležitosti Světového dne proti osteoporóze (20. 10.) chce Česká lékárnická komora (ČLAK) upozornit na rizika tohoto nenápadného onemocnění a informovat veřejnost o možnostech prevence. Podle ¹ Státního zdravotního ústavu má totiž dostatek vitamínu D ze stravy pouze 1 % české populace, naprostá většina Čechů by tak měla prevenci osteoporózy aktivně řešit. Se správnou volbou vhodné formy vitamínu D nebo dalšími preventivními opatřeními proti vzniku osteoporózy pomůže lidem i jejich lékárník.

Praha, 18. října 2018 – Osteoporóza je onemocnění, které bývá dlouhou dobu bezpříznakové nebo se může projevovat jen pobolíváním v zádech. Nezřídka se na něj přijde až s první zlomeninou. „Vyšší riziko osteoporózy mají hlavně ženy ve věku nad 50 let, osoby s nízkou tělesnou hmotností, malou fyzickou zátěží, kuřáci, konzumenti nadměrného množství alkoholu a lidé, kteří užívají dlouhodobě kortikoidy nebo lidé trpící některými onemocněními,“ vyjmenovává rizikové skupiny onemocnění **PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLAK.**

Křehkým kostem zabrání vitamín D a pravidelný pohyb

Osteoporóze je samozřejmě vhodné předcházet vhodnou životosprávou. Nikoliv však při prvních projevech onemocnění, ale primárně již v dětském a pubertálním věku. „Prvním pravidlem je správné složení stravy s dostatkem vápníku, vitamínu D a ostatních důležitých prvků. Pro udržování zdravých a pevných kostí je podstatný také pravidelný tělesný pohyb, odpovídající zdravotnímu stavu. Ne vždy je nutné v rámci prevence užívat léky, často stačí pouze úprava životního stylu a stravování,“ popisuje preventivní opatření osteoporózy **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLAK.**

Češi mají vitamínu D málo. Jeho tvorba v kůži je pro nás nedostatečná

Vitamín D je důležitý pro vstřebání vápníku z potravy, případně z léčivých přípravků nebo doplňků stravy. Dále je velmi důležitý pro svaly a svalovou koordinaci, tím navíc snižuje riziko pádů a zlomenin kostí. Jeho nedostatek stojí nejen za vznikem osteoporózy ale souvisí také s nízkou obranyschopností organismu, který tak snadno podléhá infekcím. A právě vitamínu D má česká

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLAK: +420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLAK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLAK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz



populace z mnoha důvodů málo. Vitamín D lze doplnit vhodnou stravou, ale podle Státního zdravotního ústavu má dostatek vitamínu D ze stravy pouze 1 % české populace. „Vitamín D se sice přirozeně tvoří v kůži a přestože k jeho denní dávce stačí pouze 15 minut pobytu na slunci, v podzimních a zimních měsících je tvorba vitamínu D v kůži v našich podmínkách nedostatečná. Příjem vitamínu D je tedy více než vhodné zvýšit, a to častější konzumací mořských ryb nebo jeho doplňováním léčivými přípravky či doplňky stravy. Se správnou volbou vhodné formy vitamínu D nebo dalšími preventivními opatřeními proti osteoporóze vám pomůže váš lékárník,“ říká k možnostem doplnění vitamínu D **lékárnice a tisková mluvčí ČLnK Mgr. Michaela Bažantová.**

Jak na osteoporózu poradí i patientský web lekarnickekapky.cz

Praktické rady k preventivním opatřením proti osteoporóze naleznete také na patientském webu www.lekarnickekapky.cz v sekci „Světový den osteoporózy“. Web obsahuje například článek o menopauze a jejímu vlivu na osteoporózu, nebo článek o denzitometrii - vyšetřovací metodě zjišťující hustotu a obsah minerálů v kostní hmotě.

¹ Zdroj: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/mene-nez-1-osob-ma-dostatek-vitaminu-d-z-obvykle-ceske>

Česká lékárnická komora je samosprávná nepolitická stavovská organizace sdružující lékárníky. Byla zřízena zákonem ČNR č. 220/1991 Sb., o České lékařské komoře, České stomatologické komoře a České lékárnické komoře. Její ustavující sjezd se uskutečnil 28. - 29. září 1991.

Česká lékárnická komora dbá, aby její členové vykonávali své povolání odborně, v souladu s jeho etikou a způsobem stanoveným zákony a řády komory. Zaručuje odbornost svých členů a potvrzuje splnění podmínek k výkonu lékárnického povolání. Posuzuje a hájí práva a profesní zájmy svých členů, stejně tak chrání jejich profesní čest.

Pro další informace:

PharmDr. Lubomír Chudoba, prezident ČLnK: +420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz

Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK: +420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz

Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK: +420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

