# Preventivní opatření nejen k osteoporoze

* **D3 vitaminu 1 000 – 5000 IU denně**, (kosti, imunita, mozek) , u obézních je nutné D3 vitamin ještě navýšit!!, zdroje-oleji z tresčích**,** losos, treska,vaječný žloutek, polední slunění ( viz níže )
* **K2 vitamin**- přispívá ke správnému využití vápníku v kostech, pokud jsou problémy se zažíváním ( chronické průjmy, dysmikrobie), tak užívat 1x denně ( 75-200 mcg/ den)
* **D3+ K2 jsou rozpustné v tucích**- užívat s tučnějším jídlem (1 PL extrapan.oliv.oleje, vejve, avokádo..)
* **Ca 500 mg**  - lépe na večer, ne šumivý ( celková denní dávka včetna stravy je 1000-1200 mg vápníku)
* **Mg**- hořčík odpoledne, hlavně u pacientů užívajících metformin ( antidiabetikum ), zdroje-list.zelenina, mandle, ořechy, oves, kapusta,makrela, avokádo, hořká čokoláda, špenát, ovesné vločky, dýň.semínka
* **Zdroj vápníku Ca:**
* mléčné výrobky ( tvrdé a zrající sýry - **ementál, eidam**, parmazám hermelín), mléko, tvaroh, syrečky, kysané ml.výrobky
* luštěniny – sója, hrách, čočka, zelené fazolky
* zelenina – špenát, brokolice, kapusta, květák, pórek, zelí, petrželka, kedlubna
* ryby a mořské plody, mořské řasy
* suché plody – **mák, semínka** ( dýňová, slunečnicová, **sezamová**…), sušené meruňky a švestky, rozinky, ořechy, chia semínka, fíky, mandle, kakao
* **Omezit** příjem potravin, které vstřebávání vápníku snižují, tedy hlavně pití černé kávy, dále omezit pití sycených nápojů kolového typu s vysokým obsahem fosforu a potravin obsahujících konzervanty
* **Zlepšit svalovou sílu podle věku a výkonnosti** např. aktivitami
* Svižnější chůze 30-60 min denně, jízda na kole, nordic Walking, pěší turistika
* Práce na zahrádce, houbaření- to, co Vám dělá radost
* Cvičení zaměřené na posílení svalů trupu a držení těla
* Pilates, cvičení na míči, Tai-chi, jóga
* pobyt na poledním slunci 15-30 min do jemného zarudnutí kůže, ovšem po 60.-65.roce života schopnost kůže vytvářet vitamin D klesá
* nekouřit, nepít často alkohol