

Tisková zpráva

Více než 99 % české populace má nedostatek vitamínu D z přijímané stravy. Lékárníci poradí se způsobem jeho správného doplnění

Česká lékárnická komora (ČLnK) u příležitosti Světového dne osteoporózy poukazuje na toto postupující onemocnění kostry, jímž v České republice trpí více než půl milionu osob.¹ Nemoc je spojená s nedostatkem vápníku a vitamínu D. Ten drtivá většina Čechů nezvládá přijímat v dostatečném množství z každodenní stravy. Lidé v každém věku by tak měli věnovat zvýšenou pozornost prevenci. O nevhodnějších způsobech zvýšení příjmu vitamínu D se mohou celoročně poradit se svým lékárníkem.

Praha, 8. října 2019 – Osteoporóza, známá také jako řidnutí kostí, je charakterizována úbytkem kostní hmoty a poruchami stavby kostí s následným zvýšením jejich křehkosti a vyšším rizikem zlomenin. „Onemocnění bývá často dlouhou dobu bezpříznakové a projevit se může až s první zlomeninou. Je proto důležité zaměřit se především na prevenci, se kterou pomáhají svými konzultacemi také lékárníci,“ uvádí **prezident ČLnK PharmDr. Lubomír Chudoba** a zdůrazňuje, že nejohroženější skupinou jsou ženy starší 50 let a mezi rizikové faktory patří například nízká hmotnost, nedostatečný příjem vápníku, kouření či konzumace nadměrného množství alkoholu.

Nejlepší prevence – pravidelný pohyb a dostatek vápníku i vitamínu D

Odborníci odhadují, že řidnutím kostí v ČR trpí asi 600 tisíc pacientů. „Základem prevence i léčby osteoporózy je vápník v kombinaci s vitamínem D, který pomáhá při jeho vstřebávání,“ vysvětluje **viceprezident ČLnK a praktikující lékárník Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** Dostatek tohoto vitamínu přitom podle dat Státního zdravotního ústavu dokáže z běžné stravy přijmout necelé 1 % dospělých.² „Předcházet osteoporóze je důležité již od dětství. Základem je pravidelný pohyb a dodržování vyváženého jídelníčku. V takovém případě je lidské tělo schopné získat dostatečné množství vitamínu D i vápníku přirozeně přímo ze stravy,“ dodává **Mgr. Aleš Krebs, Ph.D.** s ohledem na fakt, že takových jedinců není v naší populaci mnoho.

Vitamínu D vzniká na podzim a v zimě málo

Vitamín D přirozeně vzniká v kůži díky slunečnímu záření. Především v podzimních a zimních měsících je však jeho tvorba nedostatečná. Často je proto důležité doplnit tento vitamín jiným způsobem, s čímž pacientům pomohou také lékárníci. „Příjem vitamínu D je vhodné zvýšit například častější konzumací mořských ryb. Doplnit jej lze také pomocí léčivých přípravků či doplňků stravy. S volbou správné formy pomůže odborný personál v lékárnách,“ uzavírá **tisková mluvčí ČLnK Mgr.**

¹ <https://www.internimediceina.cz/pdfs/int/2010/12/02.pdf>

² <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/mene-nez-1-osob-ma-dostatek-vitaminu-d-z-obvykle-ceske>

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



Michaela Bažantová s tím, že nedostatek vitamínu D stojí nejen za vznikem osteoporózy, ale souvisí také s nízkou obranyschopností organismu.

Jak předcházet osteoporóze? Poradí patientský web lekarnickekapky.cz

Na webu www.lekarnickekapky.cz naleznete mnoho témat a praktických rad o vašem zdraví. Nechybí ani sekce určená přímo Světovému dni osteoporózy, kde se nachází informace související s tímto chronickým onemocněním kostí.

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:
Mgr. Aleš Krebs, Ph.D., viceprezident ČLnK:
Mgr. Michaela Bažantová, tisková mluvčí ČLnK:

+420 734 682 233, chudoba@lekarnici.cz
+420 603 796 826, krebs@lekarnici.cz
+420 776 365 213, bazantova@lekarnici.cz

www.lekarnici.cz

Váš lékárník – rádce ve zdraví i nemoci

