

Máte dostatečný příjem vápníku a vitamínu D ze stravy?

Obsah vitamínu D v potravinách

Doporučená denní dávka vitamínu D je 800–1 200 IU

Potravina 100 g	Vitamín D (IU)	Potravina 100 g	Vitamín D (IU)	Potravina 100 g	Vitamín D (IU)
Ryby a plody moře		Sardinky v oleji	200	Mléko a mléčné výrobky	
Úhoř	1600	Uzený losos	200	Ementál 45 %	120
Sleď	920	Makrela	120	Gouda	40
Sleď nakládaný	640	Platýz	120	Máslo	40
Šproty	520	Tuňák v oleji	120	Šlehačka	40
Losos	480	Ústřice	80	Parmezán	24
Pstruh mořský	440	Štika	40	Hermelín	12
Sardinka	400	Treska	40	Tvaroh tučný	8
Sardinky v tomatu	320	Kreveta	20	Jogurt bílý 3,5 %	2,4
Tuňák	240	Sumec	20	Mléko plnotučné	0,8

Obsah vápníku v potravinách

Doporučená denní dávka vápníku je 1 200 mg

Potravina 100 g	Ca (mg)	Potravina 100 g	Ca (mg)	Potravina 100 g	Ca (mg)
Mák	1400	Brokolice	105	Ovesné vločky	56
Sýr Ementál	887	Čokoláda mléčná	103	Fíky čerstvé	54
Sýr Eidam 30 % tuku v sušině	690	Tvaroh měkký netučný	101	Artyčok	53
Semena sezamu	670	Karamely míchané	95	Černý kořen	53
Brynz	644	Ořechy vlašské – jádra	94	Burské ořechy solené pražené	52
Sýr Niva	634	Čokoládové bonbony plněné	92	Rajčatový protlak	51
Sýr tavený smetanový	585	Losos	91	Ořechy Macadamia	47
Sýr tavený	420	Petržel	89	Kaštiny jedlé	46
Tvaroh měkký tučný	366	Meruňky sušené	82	Rybíz černý	46
Sardinky v oleji	354	Špenát	81	Zelí bílé	46
Sýr žervé	322	Pór	80	Ostružiny	44
Sýr Lučina	285	Rozinky	80	Párky	42
Mandle – jádra	240	Šlehačka 33 % tuku	80	Pomeranče	42
Květák	205	Ořechy míchané – jádra	78	Čínské zelí	40
Fíky sušené	193	Tlačenka světlá	77	Maliny	40
Čokoláda bílá	187	Švestky sušené	71	Mrkev	39
Jogurt bílý	180	Houby sušené	70	Česnek	38
Ořechy para – jádra	170	Celer	68	Čokoláda hořká	38
Tyčinka Mars Bar	160	Kedlubna	68	Datle	38
Sýr Hermelín, Enciál	157	Kukuřičné lupínky	68	Kiwi oloupané	38
Tvaroh na strouhání	152	Knacke Brot	64	Bramborové lupínky	37
Ořechy lískové – jádra	140	Datle sušené	63	Máslo z burských ořechů	37
Vejce – žloutek (1 ks = 20 g)	140	Zelenina do polévky	63	Ředkvičky	37
Kakao – prášek	136	Olivy	61	Píškoty dětské	36
Hořčice plnotučná	130	Ořechy pekanové	61	Tresčí játra	36
Kefír	120	Ořechy pistáciové neloupané	61	Červené zelí	35
Kapusta	115	Burské ořechy nepražené	60	Ořechy kešu – jádra	35
Mléko polotučné – 2 % tuku	112	Vejce (100 g = 2 ks)	60	Banán sušený	32
Semena slunečnice	110	Čočka	59	Cibule	31
Tyčinka Twix	110	Fazole zelené	57	Salám uherský	31
Fenykl	109	Hrách	57	Cuketa	30
Smetana 12 % tuku	106	Zmrzlina mléčná	57	Jablko sušené	30

zdroj: www.osteoporoza.cz

Pfizer Consumer Healthcare

Několik tipů pro dodržování diety bohaté na vápník^{1, 2}

- rozdělte denní stravu do několika menších dávek
- potraviny s vyšším obsahem vápníku jezte v odpoledních a večerních hodinách, protože vápník se nejlépe vstřebává v noci
- nejezte pokrmy obsahující kyselinu šťavelovou (špenát, rybíz, angrešt) a pokrmy s vyšším obsahem hrubé vlákniny (otruby, celozrnné mouky apod.)
- zajistěte tělu potřebný přísun vápníku v kombinaci s vitamínem D a kostními minerály
 - vápník** – jako základní stavební kámen
 - hořčík** – podílejší se na stavbě kostního minerálu
 - zinek** – podporující růst a hojení kostí
 - měď, mangan a bór** – důležité pro řadu dalších dějů souvisejících s kostním metabolismem
 - vitamín D** – významný pro vstřebávání vápníku