



Vápník pro silné kosti!



Zdravé a silné kosti potřebují vápník. Pokud nejste milovníci mléka nebo trpíte - li např. laktózovou intolerancí nabízí se pro Vás řešení v podobě **tablet** s tímto minerálem. Podle nové studie se zdá, že vápník z mléka a mléčných výrobků svědčí kostem lépe než syntetické kalciové preparáty.

Proč je **vápník** tak důležitý? Je to základní stavební prvek pojivové tkáně. Má vliv na stavbu, vývoj a pevnost kostí. Bez vápníku se neobejde celá řada procesů v těle, např. srážení krve, svalová práce apod.

Zásobárnou vápníku jsou **kosti**. Odtud si organismus v případě nedostatku bere potřebný vápník pro zbytek organismu - kosti pak řídnou, což vede ke vzniku osteoporózy- tj. slábnutí kostí, jejímž důsledkem často bývají komplikované a špatně se hojící zlomeniny.

Růst kostí probíhá v dětství a dospívání, přibližně ze 2/3 je ovlivněn geneticky, ale také i jinými faktory (např. cvičením, výživou...). Vápník obsažený v mléce má vliv na **velikost kostí**, ale také na kostní hmotu. Pokud v dětství pravidelně konzumujeme mléčné výrobky, vytváříme si tak **kvalitní kostní hmotu**, která nás chrání před rizikem osteoporózy v dospělosti.

Hlavní prevencí před vznikem osteoporózy je **odpovídající přísun** vápníku po celý život.

Proč přijímat vápník z mléčných výrobků po celý život?

- **v dětství a dospívání:** k získání optimální kostní hmoty
- **v dospělosti:** ke snížení úbytku kostní hmoty a ke snížení rizika vzniku osteoporózy
- **ve stáří:** k prevenci zlomenin a k napomáhání obnovy kostí po zlomeninách

