**Řídnutí kostí způsobuje vážné problémy. Prospěšný je pohyb nezávisle na věku**

***Praha, 20. října 2025* –** S přibývajícím věkem pohybový aparát postupně ztrácí svou sílu. Na své klouby a kosti je proto třeba myslet včas. Osteoporóza je tiché onemocnění, které postupně oslabuje naše kosti a ty se stávají křehkými. Světový den proti osteoporóze připadá na 20. října, Vojenská zdravotní pojišťovna u této příležitosti připomíná důležitost prevence, včasné diagnostiky a léčby tohoto onemocnění.

Výskyt osteoporózy má značně stoupající trend, který je vysvětlován zvyšováním průměrného věku populace a současně podporován následky moderního způsobu života. *„Příznaky řídnutí kostí jsou často nevýrazné, ale v pokročilých stádiích se mohou projevit zlomeninami i při malém úrazu, zejména zápěstí, krčku stehenní kosti a obratlů, dále bolestmi zad, ztrátou výšky a zakřivením páteře,“ vysvětluje konzultant Vojenské zdravotní pojišťovny MUDr. Milan Prokop.*

Příčiny osteoporózy jsou různorodé a zpravidla zahrnují hned několik faktorů, které ovlivňují rovnováhu mezi tvorbou a odbouráváním kostí. Jednou z hlavních příčin je hormonální změna přicházející s věkem, především snížená hladina estrogenu u žen po menopauze a nízké hladiny testosteronu u starších mužů. *„Další častou příčinou je nedostatek vápníku, vitamínu D a dalších mikroživin ve stravě, což může vést k nedostatečné mineralizaci kostí a jejich oslabení.**K osteoporóze mohou vést i endokrinní a hormonální onemocnění, revmatoidní artritida, některé typy rakoviny, mentální anorexie či dlouhodobé užívání některých léků jako steroidní hormony, antiepileptika, některé léky na rakovinu aj.,“* doplňuje MUDr. Prokop.

K významným příčinám vzniku osteoporózy je třeba zařadit také nadužívání alkoholu a kouření, absenci fyzické aktivity a nedostatečný pobyt na slunci. K základním preventivním doporučením proto patří omezení příjmu cukru a soli ve stravě, jídelníček s dostatkem zeleniny, ovoce a vlákniny,preference rostlinných bílkovin, jako jsou fazole a ořechy, stejně jako ryby, drůbež bez kůže a libové kousky masa.

Základní stavební kámen kostí je vápník, nezapomínejte ho proto pravidelně doplňovat – skvělou volbou jsou nejen mléčné výrobky jako tvaroh nebo jogurty, ale také třeba brokolice, mandle, mák nebo sezamová semínka. K lepšímu vstřebávání vápníku pomáhá vitamín D, nepostradatelný pomocník k pevným kostem je vitamín K, řídnutí kostí omezují omega-3 mastné kyseliny.

Udržovat správnou rovnováhu v tvorbě a úbytku kostní hmoty napomáhá cvičení, v mládí navyšuje množství kostní hmoty, v dospělosti zpomaluje její ztrátu a udržuje kosti zdravé. Pohybová aktivita pak snižuje riziko pádů díky posílení svalů a zlepšení koordinace pohybů. Pro včasné odhalení a léčbu je ale klíčová návštěva lékaře.

Pojištěnci Vojenské zdravotní pojišťovny mohou čerpat příspěvky na vitamíny v rámci programu Zdraví, případně příspěvky na cvičení v rámci programu Pohyb.

**O Vojenské zdravotní pojišťovně**

Vojenská zdravotní pojišťovna České republiky od roku 1993 zajišťuje zdravotní péči prostřednictvím špičkových odborníků ve vojenských i civilních zdravotnických zařízeních a lázeňských domech.   
O svých 700 tisíc pojištěnců pečuje prostřednictvím smluvní zdravotnické sítě po celé ČR, která zahrnuje přes 25 tisíc poskytovatelů.

[www.vozp.cz](http://www.vozp.cz)

**Kontakt pro média**

Stance Communications, s.r.o.

Kateřina Uhrová

Account Executive  
Tel.: +420 724 952 213

E-mail: katerina.uhrova@stance.cz  
[www.stance.cz](http://www.stance.cz)