

# Obsah

Úvod	4
1. Nastartujte svůj den	11
2. Polévky a předkrmy	21
3. Lehké svačiny a obědy	33
4. Hlavní chod	47
5. Přílohy	91
6. Moučníky a dezerty	101
7. Domácí pečivo	113
Seznam receptů a jejich nutričních hodnot	124
Rejstřík	127

# Úvod



Vhodná strava je jednou z nejlepších možností, jak zlepšit a udržovat silné kosti. Vhodný výběr zdravých, vyvážených a pestrých potravin vám pomůže zajistit správný příjem vitamínů (především D, C a K) a minerálů, zvláště vápníku a hořčíku, které jsou pro zdraví kostí nezbytné. V prevenci osteoporózy hraje velmi důležitou roli také pravidelný pohyb. Pokud budeme těchto zásad dbát již od mládí, můžeme riziko vzniku osteoporózy podstatně snížit. Tato kniha nabízí širokou nabídku receptů, které byly navrženy tak, aby pomohly celé rodině posílit zdraví a pevnost jejich kostí. Recepty se snadno začlení do vašeho běžného života, protože jsou jednoduché na přípravu a všechny zmíněné ingredience jsou již běžně k dostání.

## STRAVOVÁNÍ A OSTEOPORÓZA

Špatná strava zvyšuje riziko vzniku osteoporózy (laicky známé jako řídnutí kostí) u starších lidí. Osteoporóza během života postihuje jednu ze tří žen a jednoho ze dvanácti mužů. Kosti jsou tvořeny silnou vnější vrstvou s pevným, hustým pletivem, které má strukturu podobnou pláštím medu. Správný příjem vápníku je nezbytný pro sílu a pevnost kostí. Každá kost v našem těle je neustále přestavována – dochází k odbourávání opotřebovaných starých složek kostí a tvorbě složek nových. Tento proces kostní přestavby je trvalou součástí životního cyklu každé kosti. Odhaduje se, že dospělý člověk takto přestaví celou kostru přibližně za každých sedm až dvanáct let. Množství vápníku v kostech se z tohoto důvodu obměňuje každý den. Při stárnutí se proces přestavby zpomaluje a zvětšuje se tak ztráta hustoty kostí. Následkem toho se vytvářejí mezírky v kostním pletivu. Otvory se časem zvětšují a způsobují větší křehkost, která má za následek zvýšené riziko zlomenin – známé jako osteoporóza. Avšak zpevnováním kostní hmoty již v raném věku a udržováním správné

životosprávy můžeme vzniku osteoporózy zabránit či její proces alespoň zpomalit.

### **VÁPŇÍK PRO VŠECHNY**

Nikdy není pozdě začít se stravou, která zpevní vaše kosti. Správný příjem vápníku v dětství, adolescenci a v rané dospělosti – v době, kdy kosti stále rostou, vám pomůže chránit vaše kosti po celý zbytek života. Kostí dosahují nejvyšší potenciální síly kolem 25. roku života, takže je nutné se o ně starat již dříve. I během stárnutí je nutné udržovat stravu bohatou na vápník, abyste zmírnili ztrátu pevnosti kostí. Hustota kostí se snižuje kolem 35. roku věku, je proto nutné pokračovat ve správném stravování po celý život.

Těhotné ženy potřebují dostatečný příjem vápníku, aby zajistily nezbytné množství vápníku pro své děti. Lidé, kteří drží dietu omezující tuky, se musí ujistit, zda jim nechybí potraviny bohaté na vápník, jako



## ČESKÉ NÁRODNÍ FÓRUM PROTI OSTEOPORÓZE

ČNFO je občanské sdružení, jehož cílem je spojit všechny, kdo se v České republice zabývají osteoporózou, a pomáhat v boji s touto nemocí. Od roku 2005 ČNFO pracuje na zlepšení obecného povědomí o osteoporóze, jejích příčinách a možnostech prevence, diagnostiky a léčby. Pro tyto účely pořádá ČNFO semináře a přednášky a vydává informační materiály.

Ačkoliv mnoho lidí zná tuto chorobu, málo z nich si uvědomuje, jak je vážná a že jsou oni sami v rizikové skupině. Pro více informací navštivte stránku [www.osteo-forum.cz/](http://www.osteo-forum.cz/).



### DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA VÁPNIKU

Věk	Denní příjem*	Počet porcí**
Děti, 4–6 let	450 mg	2
Děti, 7–10 let	550 mg	2–3
Chlapci a dívky, 11–18 let	1 000 mg	3–4
Muži a ženy, 19–50 let	800 mg	2–3
Muži nad 50 let	800 mg	2–3
Ženy nad 50 let	1 200 mg	4–5
Těhotné ženy	1 200 mg	4–5
Kojící ženy	1 300 mg	4–5

\* Doporučené hodnoty

\*\* 1 dávka = 1 sklenice mléka, 150 g jogurtu nebo 40 g tvrdého plnotučného sýra.

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Stejně jako speciální strava pro zdravé kosti existují i další možnosti, jak zpevnit vaše kosti. Chůze, ale i namáhavější cvičení, jako jsou jogging, tenis nebo aerobik, zpevní vaše kosti, rovnovážná cvičení, jako je jóga, zase snižují riziko pádu – u aktivních lidí je riziko zlomeniny o 20–45 % nižší. Aktivity, jako je plavání a jízda na kole, jsou dobré pro udržení celkové kondice, ale nejsou přínosem pro kosti. Skončit s kouřením je pro zdraví a sílu kostí také podstatné, neboť kouření prokazatelně zrychluje odbourávání kostní tkáň.



jsou mléčné výrobky apod. Je důležité si pamatovat, že i nízkotučné mléčné produkty jsou dobrým zdrojem vápníku, protože ačkoli je tuk odstraněn, vápník v daném produktu zůstává. Toto je důležité hlavně pro mladé dívky, které již velmi brzy začínají držet nízkotučné diety.

### POTRAVINY PRO ZDRAVÉ KOSTI

Součástí stravy pro pevné kosti a zároveň pro zdraví obecně je především zdravá, vyvážená a pestrá strava, která zahrnuje alespoň 5 porcí ovoce a/nebo zeleniny denně, hodně potravin s celozrnnými obilninami a s co nejmenším příjmem bílého cukru a nezdravých tuků. Následující vitamíny a minerály jsou obzvláště vhodné pro pevnost kostí.

**Vápník** je nejpodstatnějším minerálem pro pevnost kostí. Je také nezbytný pro srážlivost krve, kontrakci svalů a nervovou soustavu. Když nedodáme tělu potřebné množství vápníku, tělo si jej samo vezme z kostí, aby zásobilo svaly, srdce a nervy. V běžné české stravě mléko a mléčné výrobky poskytují přes 50 % potřebné dávky vápníku. Ale vápník je obsažen také v luštěninách, rybích konzervách, které se jedí i s kostmi, jako například losos a sardinky. Dále pak v ořeších, ovoci, listové zelenině, jako je špenát, a v brokolici.

**Vitamín D** je nutný k vstřebávání vápníku a vytváří se, když je pokožka vystavena slunečnímu záření. Působení slunečních paprsků na váš obličej a paže po cca 15–20 minut denně během léta umožní vašemu tělu zásobit vás dostatkem vitamínu D po zbytek roku. Mnoho lidí tímto způsobem získává potřebné množství vitamínu D, ale některé skupiny, jako jsou lidé, kterým i v létě zakrývá oblečení značnou část jejich těla, nebo starší lidé, kteří tráví celé léto doma, mohou mít tohoto vitamínu nedostatek. Dobrým zdrojem vitamínu D v jídle jsou tučnější ryby, vaječný žloutek a máslo.

**Hořčík** Nedávné výzkumy

dokázaly, že magnézium hraje důležitou roli ohledně zdraví kostí. Dobrým zdrojem hořčíku jsou para, piniové a kešu ořechy a tmavší listová zelenina, jako je špenát a řeřicha.

**Vitamín K** Studie dokázaly, že

ženy s dostatečným příjmem vitamínu K mají hustší kosti. Mezi potravinami s vysokým obsahem vitamínu K patří růžičková kapusta, brokolice a špenát.

**Ovoce a zelenina** Existuje jasná spojitost mezi konzumací velkého množství ovoce a zeleniny a větší hustotou kostí. Snažte se tedy sníst alespoň 5 porcí ovoce nebo zeleniny denně.

**DÁVEJTE POZOR NA...**

**Bílkoviny** Vysoký příjem bílkovin způsobuje vylučování vápníku močí. Většina lidí však nemá příjem bílkovin tak vysoký, aby způsoboval problémy. Může se to ale stát problémem u lidí, kteří užívají bílkoviny v doplňcích stravy nebo drží dietu kvůli snížení váhy.

**Sůl a sodík** Vysoký příjem soli může zvýšit vylučování vápníku

močí. Sůl také obsahuje sodík, který je sice pro tělo důležitý, ale v nadměrném množství způsobuje zdravotní problémy. Denní příjem sodíku by neměl přesáhnout 3 g. Když si uvědomíme, že 1 g sodíku se skrývá v 2,5 g kuchyňské soli, zjistíme, že maximální dávka soli na den by měla být 7,5 g. Ta se však běžně pohybuje mnohem výše – kolem 16 g. Méně slané jídlo může zpočátku chutnat mdlé, ale pomalým snižováním soli v jídle se vaše chuťové pohárky adaptují a vaše receptory se stanou citlivějšími. Zkuste používat jiná dochucovadla, jako jsou bylinky, koření, citrón nebo hořčice.

**Kofein** Nadměrný příjem kofeinu snižuje vstřebávání vápníku – každý šálek kávy zabírá absorpci 6 mg vápníku, což je množství, které získáte 1 čajovou lžičkou mléka. Účinek kofeinu je poměrně malý, ale lidé by jeho vysoký příjem přesto měli omezit.

**Alkohol** Nepřiměřený příjem alkoholu může ničit buňky, které vytvářejí nové kosti. Pokud pijete alkohol, držte se doporučených norem (pro ženy jsou to 2–3 jednotky a pro muže 3–4 jednotky alkoholu denně).

**Šumivé nápoje** Fosforečnan, ve formě kyseliny fosforečné, je používán jako konzervační látka u většiny šumivých nápojů. Když hladina fosforu v krvi překročí hladinu vápníku, tělo reaguje uvolněním vápníku do krve. Ačkoli neexistují nevyvratitelné důkazy škodlivosti na zdravé kosti, bude moudré omezit přísun těchto nápojů, pokud jich máte vy nebo vaše děti nadměrný příjem. Proč si na místo toho nedopřát sklenici studeného (kyselého) mléka?

#### **PÁR POZNÁMEK PRO KUCHAŘE**

Abyste maximálně omezili obsah tuku v jídle, použijte jen polotučné mléko, pokud nejsou instrukce u konkrétních receptů jiné. Také jsme se pokusili co nejvíce snížit obsah sodíku ve všech receptech, jak to jen bylo možné, protože nadměrné množství sodíku není dobré pro vaše kosti a vaše zdraví obecně. Pokud si přece jen budete muset jídla přisolit, snažte se to dělat co nejméně.

