

# PŘEDEJÍT VČAS OSTEOPORÓZE

In: zdravotní noviny Váš OSOBNÍ LÉKAŘ, srpen 2007

Od narození do cca 25-30 let dochází k budování tzv. vrcholové kostní hmoty (tzv. peak bone mass). Po celý zbytek života pak kostní hmotu už jen ztrácíme. S věkem klesá nejen příjem vápníku (kalciá) v dietě, ale i jeho vstřebávání. Ve stravě je ho proto třeba soustavně doplňovat. Nejvhodnější jsou preparáty

šumivé (effervescentní) z důvodů lepší vstřebatelnosti. Denně ztrácíme z kostí 200 mg kalciá, k jeho doplnění je ale třeba přísunu alespoň 600 mg. Doporučená denní dávka vápníku (kalciá) je 1-1,5 g. Podáme např. denně 1x šumivou tabletu s 1000 mg vápníku, nebo 3x1 šumivou tabletu vápníku po 500 mg. Opomíjená

je vedle vápníku i potřeba doplňování vitamínu D a to jak pro zdravý vývoj kostí, tak v prevenci osteoporózy. V průběhu stárnutí dochází ke skrytému nedostatku vitamínu D v těle. To vede ke zvyšování hladin hormonu příštítných tělísek – parathormonu. Jde o jeden z hlavních mechanismů ztráty kostní hmoty ve vyšším věku. Skrytý nedostatek D vitamínu se projevuje slabostí svalů, nestabilitou a funkčními poruchami zvyšujícími riziko pádů. Tento stav lze upravit současným podáváním vápníku s D vitamínem. Podává se např. kalciám / vitamín D3 – žvýkácí tablety jako doplněk stravy (500 mg kalciá a 200 i. j. vitamínu D3 v každé žvýkácí tabletě), případně – pod lékařskou kontrolou – v rozpustném granulátu calcii carbonas 2500 mg (=1000 mg vápníku) s 880 I.U vitamínu. Děti, těhotné a kojící ženy užívají přípravky s nižším obsahem vápníku a vitamínu D. Předejít zřidnutí kostí – osteoporóze – lze jedině tím způsobem, že každý jedinec se bude snažit dosáhnout optimální, co nejvyšší vrcholové kostní hmoty. Základní podmínkou pro vývoj – ale i udržení funkční kostní tkáně – je dostatečný přísun vápníku a D vitamínu v každém věkovém období.

**Maxi-Kalz® 1000**  
**Maxi-Kalz® 500**

**Vápník, který chutná**

**Maxi-Kalz® 1000**  
Calcii carbonas 2500,0 mg (odp. Calcium 1000 mg)  
10 šumivých tablet K. osobnímu podání

**Maxi-Kalz® 500**  
Calcii carbonas 1250,0 mg (odp. Calcium 500 mg)  
20 šumivých tablet K. osobnímu podání

Výdej přípravků MAXI-KALZ® 500 a MAXI-KALZ® 1000 není vázán na lékařský předpis, ale pokud je přípravek předepsán lékařem, je částečně hrazen z prostředků veřejného zdravotního pojištění. Před použitím čtěte příbalovou informaci! Volně dostupné ve vaší lékárně.

**MEDA**  
MEDA Pharma s.r.o., Záhřebská 33/577, Praha 2, tel.: +420 222 514 950, praha@medapharma.cz, www.medapharma.cz

**Osteo-aktiv®**  
vápník + vitamín D<sub>3</sub>

Doplňěk stravy se sladidly.

**Vápník / vitamín D<sub>3</sub> - žvýkácí tablety**  
Obsahuje 500 mg vápníku a 200 m. j. vitamínu D<sub>3</sub> v každé žvýkácí tabletě

- >> 1x denně žvýkat nebo cucat jednu tabletu Osteo-aktiv®
- >> Lahodná příchuť ostružin
- >> Bez laktózy a lepků, vhodné pro diabetiky
- >> Praktické individuální balení - ideální na cesty

Doplňěk stravy nenahrazuje pestrou a vyváženou výživu.

**Žádejte ve své lékárně!**

**MEDA**

MEDA Pharma s.r.o., Záhřebská 33/577, 120 00 Praha 2, tel.: +420 222 514 950, e-mail: praha@medapharma.cz, [www.medapharma.cz](http://www.medapharma.cz)

Maxi-Kalz 500 – 1 šumivá tableta obsahuje calcii carbonas 1250mg (odpovídá 500 mg vápníku). Maxi-Kalz 1000 – 1 šumivá tableta obsahuje calcii carbonas 2500mg (odpovídá 1000 mg vápníku). Po rozpuštění tablety vzniká roztok citrátu, který se dobře vstřebává. Příchuť: pomeranč a citrón. Dospělí: 500 – 1500 mg / den. Děti: 500 – 1000 mg / den. Způsob podání: Tabletou rozpustíte ve sklenici vody (cca 1/4 l) a vypijte. Je vhodné podávat diabetikům a lze užívat dlouhodobě, budou-li podle potřeby kontrolovány hladiny sérového kalciá.