

Abstrakt

Vitamin D i vápník jsou zásadními látkami z hlediska zdraví starší populace. Vzhledem ke změnám, ke kterým v průběhu stárnutí v organismu dochází, je nutné příjem těchto mikronutrientů hlídat a případně vhodně doplňovat či substituovat.

Tato práce pojednává o prevenci nedostatku vitaminu D a vápníku ve stáří. V teoretické části práce je vysvětlena funkce vitaminu D a vápníku v lidském těle, jejich metabolismus, zdroje a problémy související s jejich nedostatkem či nadbytkem. Uvedeny jsou informace o onemocněních souvisejících s nedostatkem vápníku a vitaminu D, tedy především o osteoporóze a sarkopenii.

Praktická část práce má dva oddíly. V prvním jsou analyzována data ze studie SPRINTT. Použity byly údaje, které souvisejí s vitaminem D, vápníkem, jejich suplementací a sarkopenií, jakožto onemocněním spjatým s deficitem vitaminu D. Druhý oddíl analyzuje data z dotazníkového šetření v domovech pro seniory, které zjišťovalo informace o zdravotním stavu seniorů, četnosti konzumace vybraných potravin a suplementaci vitaminu D a vápníku.

S pomocí dat ze studie SPRINTT bylo zjištěno, že v hodnotách sarkopenie se nacházelo 55 % mužů a 40 % žen. 11 % účastníků mělo nedostatek vitaminu D. Z dat dotazníkového šetření se zjistilo, že pouze 51 % respondentů starších 70 let suplementovalo vitamin D. Více než 30 % respondentů uvedlo, že vůbec nekonzumuje mléko. Jen 50 % z těch, kteří netolerovali mléko ani mléčné výrobky, suplementovalo vápník pomocí léků nebo doplňků stravy.

Závěry plynoucí z obou částí práce potvrzují důležitost prevence deficitu vitaminu D a vápníku, jakožto prostředku ke zmírnění následků některých věkem podmíněných onemocnění. Důležitým nástrojem v těchto případech může být vhodná nutriční intervence, podpořená medikamentózní suplementací chybějících látek.