

ABSTRAKT

Úvod: Osteoporóza patří mezi nejčastější kostní metabolická onemocnění. Jedná se o systémové metabolické onemocnění skeletu, kdy v důsledku úbytku kostní hmoty je poškozena architektura kostní tkáně a tak snížena kvalita kosti. Dochází tedy ke zvýšené křehkosti kostí a snížení mechanické odolnosti, což vede k vyššímu riziku vzniku zlomenin. Principem patogeneze je nerovnováha mezi resorpcí a novotvorbou kosti. V důsledku prodlužující se délky života a změnám životního stylu se prevalence onemocnění zvyšuje.

Cíl: Cílem praktické části diplomové práce je zhodnotit stravovací návyky u postmenopauzálních žen léčených pro osteoporózu a zhodnotit jejich nutriční stav ve vztahu k denzitě kostního minerálu (BMD).

Metody: Výživové zvyklosti byly získány a hodnoceny prostřednictvím dotazníkového šetření. Pro zjištění příjmu energie a vybraných živin byly sbírány a prostřednictvím nutričního softwaru Nutriservis Profesional analyzovány třídní jídelní záznamy. Osteodezitimetrická data byla měřena pomocí dvouenergií rentgenové absorpciometrie (DXA).

Výsledky: Z analýzy jídelníčku vyplynulo, že pozorovaná skupina žen přijímá v průměru nadměrné množství energie a to především ve formě tuků. Vyšší příjem byl sledován také u živočišných bílkovin. Příjem bílkovin byl navíc podrobněji sledován v průběhu celého dne. Naopak velmi nízký příjem byl shledán u vápníku a vitamínu D potravou. Ženy přijímaly potravou v průměru 746 mg oproti doporučeným 1 500 mg vápníku. Hladiny 25(OH)D v průměru činily 31,5 ng/ml. V důsledku nižšího příjmu vápníku a zvýšeného příjmu fosforu došlo k nevhodnému poměru příjmu u těchto dvou prvků. Výsledky potvrdily, že u žen, které konzumují bílkoviny v dostatečném množství, bylo vyšší BMD, a to především v oblasti distálního úseku radia, kde převažuje kortikální kost.

Závěr: Vypozorované nevhodné návyky, které se u pacientek vyskytují, mají negativní vliv na skelet a mohou dále zhoršovat již probíhající onemocnění. Kvalitní výživa společně s pohybovou aktivitou je zde nezbytnou součástí farmakologické léčby a mělo by na ní tak být pohlíženo.

klíčová slova: Osteoporóza, stravovací zvyklosti, bílkoviny, vápník, vitamin D