

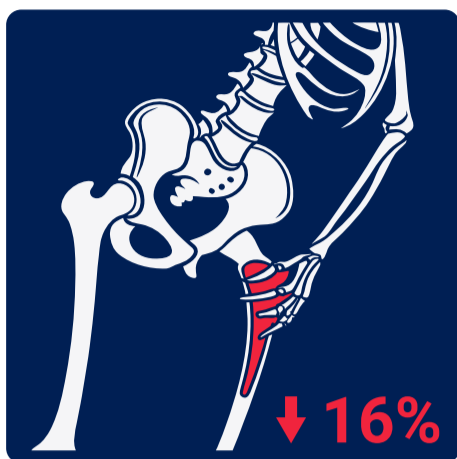
Suplementace Ca a vitaminu D – evidence, dávky, bezpečnost

- snížení rizika fraktur (zejména kyčle)
- prevence a korekce deficitu vitaminu D
- součást komplexní terapie osteoporózy^{1,2}



Snížení rizika jakékoliv fraktury

RR 0,94; 95% CI 0,89–0,99¹



Snížení rizika fraktury proximálního femuru

RR 0,84; 95% CI 0,72–0,97¹



Největší efekt ve skupině 80+

Jakákoliv fraktura:

RR 0,76; 95% CI 0,62–0,92¹

Fraktura proximálního femuru:

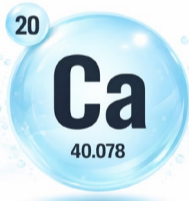
RR 0,69; 95% CI 0,53–0,90¹

Efekt kombinované suplementace Ca (1000–2000 mg/den) a vitaminu D (400–800 IU/den) dle metaanalýzy 6 RCT (n = 49 282).

Vliv suplementace samotným vitaminem D (400–30 000 IU denně/intermitentně) na výskyt zlomenin nebyl prokázán (metaanalýza 11 RCT; n = 34 243).¹

Doporučený příjem

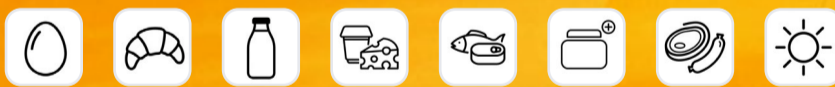
Vápník²



- Doporučený celkový příjem u pacientů s osteoporózou: > 1200–1500 mg/den
- Doplnková suplementace tvoří obvykle **500–1000 mg/den**
- Užívání ideálně na noc
- Odděleně od bisfosfonátu (≥ 1 hod před užitím bisfosfonátu nebo po něm)



Vitamin D²



- Doporučený celkový příjem u pacientů ve věku > 50 let s osteoporózou: **800–1000 IU/den**
- Bezpečný horní limit: 2000 IU/den



Kdy indikovat?

- osteoporóza
- osteopenie (Z-skóre < -2,0)^{1,2}

V případě, že příjem ve stravě není dostatečný.²

Vyšší riziko deficitu Ca a vitaminu D:

- užívání medikace s vlivem na kostní metabolismus (například kortikosteroidy, tyreoidální hormony, onkologika, antiepileptika)
- malabsorpce
- sarkopenie
- suspektní osteomalacie²

Použité zkratky:

CI – interval spolehlivosti; IU – mezinárodní jednotka;
RCT – randomizovaná klinická studie; RR – relativní riziko.

Reference:

1. Yao et al. *JAMA Netw Open* 2019; 2 (12): e1917789.
2. Dejarová a kol. *SVL ČLS JEP*, 2024.