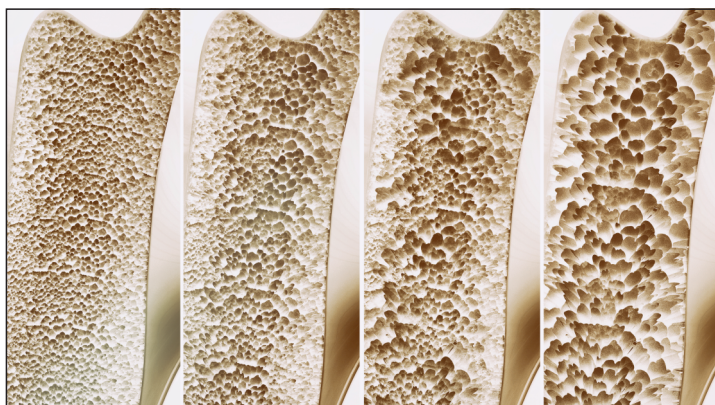


# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



## OSTEOPOROZA

Ponad 200 milionów osób na świecie boryka się z chorobą jaką jest osteoporoza. W Polsce stanowi istotny problem społeczny, który będzie narastać wraz ze starzeniem się społeczeństwa.

Osteoporoza jest chorobą cywilizacyjną, charakteryzującą się zmniejszoną wytrzymałością kości, co powoduje wzrost ryzyka ich złamania, nawet bez urazu – przy normalnym obciążeniu. Rozwija się podstępnie, przez długi czas nie daje żadnych objawów.

Przebieg osteoporozy przyspieszyć może:

- nieodpowiednia dieta
- nadmiar używek (alkoholu, kawy)
- palenie tytoniu
- mała aktywność fizyczna
- niedostateczna ekspozycja na światło słoneczne.

## PROFILAKTYKA OSTEOPOROZY

DIETA

AKTYWNOŚĆ  
FIZYCZNA

REZYGNACJA  
Z UŻYWEK

Podstawą profilaktyki osteoporozy są przede wszystkim: dobry stan odżywienia organizmu, prawidłowo funkcjonujący, zdrowy przewód pokarmowy, aktywność fizyczna niezbędna w utrzymaniu optymalnej masy ciała i prawidłowej pracy układu kostno-mięśniowego.

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

# ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

## Produkty spożywcze zalecane w profilaktyce osteoporozy powinny zawierać:

- **Wapń** – zapotrzebowanie na jony wapnia zależy od wieku, stylu życia, płci i stanu fizjologicznego organizmu. Zaleca się, aby dziennie przyjmować z pożywieniem 1000-1300 mg jonów  $\text{Ca}^{2+}$ . Najlepiej przyswajalny wapń znajduje się w mleku oraz produktach mlecznych. Dobrym źródłem jest też woda mineralna z dużą zawartością wapnia i magnezu.



## Uwaga!!!

Osoby ze zdiagnozowaną nietolerancją laktozy mogą spożywać nieodtłuszczone produkty mleczne niskolaktozowe, ale także naturalne napoje mleczne jak maślanka, mleko acidofilne, sery pleśniowe, kefir, jogurt. Powstałe w procesie fermentacji bakterie probiotyczne ułatwiają trawienie laktozy.

- **Witamina D** – jest bardzo ważna w profilaktyce osteoporozy, ponieważ ułatwia wchłanianie wapnia. W pożywieniu znajdziemy ją głównie w: olejach z wątroby ryb (trany), mięsie ryb (makrela, węgorz, śledź), żółtku jaj oraz wątrobie.
- **Białko** – odpowiednia dieta powinna dostarczać nam zbilansowaną ilość białka (0,9 g/kg masy ciała na dobę). To bardzo ważne, ponieważ nadmierne spożycie białka powoduje wydalanie wapnia z moczem, natomiast jego niedobór upośledza syntezę kolagenu stanowiącego znaczącą część masy kostnej.
- **Dieta bogata w warzywa i owoce oraz zdrowe tłuszcze** – odpowiednia podaż witaminy C, potasu oraz magnezu wpływa korzystnie na właściwy bilans wapnia (uwaga na produkty zawierające szczawiany ! obniżają wchłanianie wapnia – szpinak, buraki, szczaw).

**OGRANICZAMY!!!** – sól (obecny w soli – przyprawy zawierające sól kuchenną), kofeinę (obecną w kawie), nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego, nadmiar fosforu w stosunku do wapnia w produktach spożywczych (np. wysoko przetworzone wędliny).

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

[diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl)

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**