



## **OSTEOPOROZA**

*Osteoporoza to choroba kości, w której dochodzi do zmniejszenia ich gęstości oraz osłabienia struktury. Skutkiem tego może być zwiększona kruchość oraz ryzyko złamań nawet przy niewielkich urazach.*

### **Zalecenia żywieniowe:**

1. Staraj się spożywać **3 - 4 pełnowartościowe posiłki** w ciągu dnia. Każdy posiłek powinien zawierać źródła białka, tłuszczu, węglowodanów oraz witamin i składników mineralnych.
2. W diecie przy osteoporozie główną rolę odgrywa **wapń**, który jest składnikiem budującym tkankę kostną. Wprowadź do diety produkty będące jego źródłem:
  - mleko i produkty mleczne (kefir, jogurt naturalny, ser twarogowy, parmezan, sery żółte);
  - ryby (sardynki, śledzie);
  - orzechy, nasiona i pestki (mak, migdały, orzechy laskowe, nasiona słonecznika);
  - suszone owoce (morele, figi) – wybieraj takie bez siarczanów i cukru;
  - nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycyca);
  - woda wysokozmineralizowana;
  - produkty fortyfikowane (napoje roślinne, tofu).
3. Do prawidłowego wchłaniania się wapnia z przewodu pokarmowego niezbędna jest **witamina D**. Synteza skórna oraz spożycie wraz z dietą nie pokryją Twojego dziennego zapotrzebowania, dlatego niezbędna jest odpowiednia suplementacja. Przed rozpoczęciem suplementacji warto wykonać oznaczenie poziomu witaminy D we krwi, dzięki temu możliwe będzie ustalenie odpowiedniej dawki. Witamina ta jest rozpuszczalna w tłuszczu, dlatego powinno się ją przyjmować wraz z posiłkiem zawierającym źródła tłuszczu.
4. Odpowiednie spożycie **fosforu** oraz **magnezu** jest również niezbędne dla prawidłowego zdrowia kości. Włącz do diety pokarmy będące źródłem tych składników:
  - kakao i gorzka czekolada;
  - orzechy, nasiona i pestki (słonecznik, migdały, pistacje, orzechy laskowe);
  - produkty zbożowe (kasza gryczana, ryż brązowy, płatki owsiane);
  - nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycyca);
  - mięso oraz ryby.
5. Niektóre pokarmy mogą w niekorzystny sposób wpływać na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego lub w bezpośredni sposób wpływać na strukturę kości. Wyeliminuj z diety:
  - kofeinę – zawarta w kawie, herbacie, napojach energetyzujących czy gazowanych typu cola - mogą zwiększać wydalanie wapnia wraz z moczem;
  - alkohol – zwiększa wydalanie wapnia z moczem;



- sól – zbyt duże jej ilości również mogą powodować utratę wapnia;
  - niedobór lub nadmiar białka w diecie.
6. Nie zapominaj o **źródłach pełnowartościowego białka**, takich jak: dobrej jakości mięso (drób, królik, cielęcina, wołowina), ryby i owoce morza, jaja, mleko i produkty mleczne (jogurt grecki, jogurt naturalny, kefir, maślanka, twaróg, jogurty wysokobiałkowe, mozzarella itp.) oraz nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, soczewica, fasola itp.). Przy wyborze produktów mlecznych wybieraj te naturalne i bez zbędnych dodatków (cukier, wsad owocowy/smakowy, mleko w proszku). Unikaj przetworów z mięsa i ryb, gotowych produktów na grilla, produktów z puszki, produktów wędzonych dymem wędzarniczym, mięsa w panierce czy gotowej marynacie.
  7. W Twojej diecie nie powinno zabraknąć **dobrych źródeł tłuszczu**. Korzystaj z: oliwy z oliwek, olejów roślinnych (olej lniany, olej z wiesiołka, olej rzepakowy), orzechów, pestek i nasion, awokado, masła.
  8. Jeśli nie masz wskazań do stosowania diety łatwostrawnej to głównymi źródłami węglowodanów powinny być **pełnoziarniste produkty zbożowe** – ciemne pieczywo (razowe, żytnie, na zakwasie), ciemne makarony (razowe), grube kasze (gryczana, komosa ryżowa), płatki zbożowe (owsiane górskie, żytnie), czarny lub brązowy ryż. Wyeliminuj produkty oczyszczone, takie jak jasne pieczywo, wyroby cukiernicze (pączki, drożdżówki, ciasta), jasne makarony czy biały ryż (wyjątek dieta łatwostrawna, wątrobowa itp.).
  9. Dieta powinna zawierać **warzywa i owoce**, które są źródłem wielu witamin i składników mineralnych. Należy jednak pamiętać, że warzywa powinny mieć przewagę nad owocami, tzn. najlepiej zjadać 400 - 500g warzyw w ciągu dnia i 150 - 250 g owoców. Sięgaj po produkty sezonowe, a poza sezonem po mrożonki, warzywa korzeniowe i kiszonki (kapusta, ogórki, buraki itp.).
  10. Unikaj **żywności wysokoprzetworzonej**: gotowe dania, żywność typu fast – food, żywność typu instant, maggi, kostki rosółowe, słone przekąski (chipsy, paluszki, orzeszki w panierkach i smażone, krakersy), słodycze.
  11. Pamiętaj o odpowiednim **wypijaniu płynów** w ciągu dnia. Zaleca się 30 – 40ml/kg masy ciała/d. Wybieraj wodę, słabą herbatę i kawę, napary ziołowe.
  11. Nie zapomnij o regularnej **aktywności fizycznej** dopasowanej do Twoich możliwości. Jest ona niezmiernie ważna zarówno w kwestii zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób niezakaźnych (cukrzyca, choroby sercowo – naczyniowe, otyłość), jak i przywrócenia sprawności i wzmocnienia siły mięśniowej. Brak aktywności może zmniejszać masę kostną oraz masę mięśniową, a w konsekwencji zwiększać ryzyko urazów i upadków.

**Tabela 1. Pokarmowe źródła wapnia**

Grupa produktów	Produkty
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Ser parmezan, sery podpuszczkowe, mleko krowie, kozie i owcze, jogurt naturalny, maślanka, ser twarogowy



<b>Mięso, ryby i owoce morza</b>	Sardynki, śledź
<b>Orzechy, nasiona i pestki</b>	Mak, orzechy laskowe
<b>Produkty zbożowe</b>	Płatki owsiane, kasza gryczana, otręby pszenne, komosa ryżowa
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	Fasola biała, soja
<b>Owoce</b>	Morela suszona, figa suszona (najlepiej bez cukru i siarczanów)
<b>Warzywa</b>	Jarmuż, szpinak, warzywa kapustne, brokuł
<b>Płyny</b>	Woda wysokozmineralizowana
<b>Inne</b>	Produkty fortyfikowane wapniem – napoje roślinne (migdałowy, kokosowy), jogurty roślinne, tofu

Literatura:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/dieta-w-osteoporozie-produkty-zalecane-i-niewskazane/>
2. [https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety\\_w\\_chorobach/191330,dieta-w-osteoporozie](https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/191330,dieta-w-osteoporozie)
3. <https://osteoporoza.pl/dieta-w-osteoporozie/>
4. Wiedza własna