

+

Οδηγός Διατροφής: Οστεοπόρωση



VITAMINS
ACADEMY

by POWER HEALTH

+

Τρόποι για ενισχύσετε την υγεία των
οστών μέσα από τη διατροφή σας.

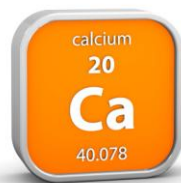


Οστεοπόρωση

Η πάθηση των οστών

Η οστεοπόρωση είναι η πάθηση που αγγίζει τα οστά. Εκδηλώνεται ως απώλεια οστικής μάζας ή ως αδυναμία του σκελετικού να αναδομηθεί. Άτομα ηλικίας άνω των 40, και ιδιαίτερως γυναίκες κατά την περίοδο της εμμηνόπαυσης, επηρεάζονται περισσότερο. **Στη χώρα μας μάλιστα, 1 στις 3 γυναίκες εμφανίζει οστεοπόρωση.** Η οστεοπόρωση αυξάνει τον κίνδυνο για κατάγματα, κυρίως στο ισχίο, τη σπονδυλική στήλη και τον καρπό. Ενδέχεται ακόμη να προκαλεί πόνο και μειώνει αισθητά την ποιότητα ζωής.

Έχοντας υπ' όψιν πως 2 στα 3 κατάγματα της σπονδυλικής στήλης περνούν απαρατήρητα και δεν λαμβάνουν την απαραίτητη ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, είναι απαραίτητο ο τρόπος ζωής και η διατροφή σας να θωρακίσουν όσο το δυνατό περισσότερο το σκελετικό σύστημα.



+

Συστατικά της διατροφής

Σε ποιά πρέπει να δώσετε έμφαση;

1. **Ασβέστιο:** το πιο σημαντικό μέταλλο για την υγεία και τη δομή των οστών
2. **Βιταμίνη D:** συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου
3. **Πρωτεΐνες:** στηρίζουν δομικά τα οστά
4. **Φρούτα και λαχανικά:** καλές πηγές καλίου το οποίο αυξάνει την περιεκτικότητα των οστών σε ασβέστιο
5. **Αλάτι:** η διατροφή πρέπει να είναι χαμηλή σε αλάτι γιατί υπερβολική ποσότητα απομακρύνει το ασβέστιο από το σώμα



Ποιές είναι οι ανάγκες σας;

Ο διπλάνος πίνακας δείχνει πως αλλάζουν οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο και βιταμίνη D κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου. Όπως θα παρατηρήσετε οι γυναίκες άνω των 50 ετών και οι άνδρες άνω των 70 ετών, χρειάζονται εμφανώς μεγαλύτερη ποσότητα των συστατικών αυτών για να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν στη φυσική φθορά του χρόνου.

Οι τιμές προέρχονται από τη Διεθνή Ακαδημία Ιατρικής, ΗΠΑ. Στην Ευρώπη η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη ανέρχεται στα 800mg και 5μg (200IU) για το ασβέστιο και τη βιταμίνη D αντίστοιχα.

Ηλικία	Ασβέστιο	Βιταμίνη D
19- 50 ετών	1.000mg	15μg
51- 70 ετών	1.000mg (άνδρες) 1.200mg (γυναίκες)	20μg
>70 ετών	1.200mg	20μg





Εμπλουτίστε τη διατροφή σας!

Τι θα πρέπει να περιλαμβάνει η καθημερινή σας διατροφή για να ενισχύσετε το σκελετό σας;



	Τρόφιμα	Μερίδα	Περιεκτικότητα
Γαλακτοκομικά			
Οι σημαντικότερες πηγές ασβεστίου. Θυμηθείτε πως το γάλα συνδυάζει μοναδικά το ασβέστιο και τη βιταμίνη D.	Γάλα	1 φλιτζάνι (250mL)	300mg ασβεστίου, 100IU βιταμίνης D
	Γάλα, 1.5%	1 φλιτζάνι (250mL)	400mg ασβεστίου, 100IU βιταμίνης D
	Γάλα σόγιας	1 φλιτζάνι (250mL)	300mg ασβεστίου, 100IU βιταμίνης D
	Γιαούρτι, 2%	1 κεσεδάκι (200g)	450mg ασβεστίου
	Κίτρινο τυρί	1 σπιρτόκουτο (30g)	300mg ασβεστίου
	Άσπρο τυρί	1 σπιρτόκουτο (30g)	120mg ασβεστίου
	Τυρί cottage	1 φλιτζάνι (230g)	150mg ασβεστίου
Παγωτό	1 μπάλα (100g)	6mg ασβεστίου	
Πρωτεΐνες			
Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για τη συνεχή «αναδόμηση» των οστών, ενώ κάποιες πηγές συνδυάζουν το ασβέστιο με τη βιταμίνη D.	Αυγό	1 αυγό	25 IU βιταμίνης D
	Σαρδέλες με τα κόκαλα	1 παλάμη (90g)	300mg ασβεστίου, 350 IU βιταμίνης D
	Τόνος	1 κονσέρβα	120 IU βιταμίνης D
	Φασόλια	½ φλιτζάνι	8mg ασβεστίου
Φρούτα, λαχανικά & ξηροί καρποί			
Ορισμένα τρόφιμα φυτικής προέλευσης θεωρούνται ικανοποιητικές πηγές ασβεστίου, ενώ τα περισσότερα από αυτά είναι πλούσια σε κάλιο	Μπρόκολο	1 φλιτζάνι, βρασμένο	112mg ασβεστίου
	Σκούρα πράσινα λαχανικά	1 φλιτζάνι, μαγειρεμένο	200mg ασβεστίου
	Σύκα	4 μέτρια	
	Αμύγδαλα	23 αμύγδαλα	80mg ασβεστίου
	Ταχίνι	1 κουταλιά	80mg ασβεστίου 60mg ασβεστίου

Οι τιμές βασίζονται στο USDA Nutrient Database for Standard Reference, αλλά και στους Ελληνικούς Πίνακες Σύνθεσης Τροφίμων των Καράτου και Χασαπιδού, 2001.



Μερικές ακόμα συχνές ερωτήσεις



Πότε είναι η καταλληλότερη στιγμή της ημέρας για να καταναλώσετε τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο;

Να θυμάστε πως το σώμα σας απορροφά το ασβέστιο καλύτερα σε μικρότερες ποσότητες των **300 - 400mg ανά γεύμα**. Αυτό σημαίνει πως θα χρειαστεί να προσθέσετε μία καλή πηγή ασβεστίου σε κάθε γεύμα ή σνακ.



Τι να κάνετε εάν δεν «αγαπάτε» το γάλα;

Εάν είστε από εκείνους που δεν συμπαθούν το γάλα, δηλαδή τη «χρυσή» διατροφική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D, μπορείτε να το ενσωματώσετε σε σούπες ή να το αναμειγξετε με φρούτα, μέλι, ξηρούς καρπούς και λοιπά συστατικά που υπερκαλύπτουν τη γεύση του (smoothies). Πηγές ασβεστίου, αλλά όχι βιταμίνης D, θυμηθείτε πως είναι το γιαούρτι και το τυρί.

Ποιες τροφές θα πρέπει να αποφύγετε για να θωρακίσετε τα οστά σας;

Την ίδια στιγμή υπάρχουν κάποιοι συνδυασμοί τροφίμων οι οποίοι εμποδίζουν την καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου στο σώμα σας. Για το λόγο αυτό αποφύγετε την ταυτόχρονη κατανάλωση πηγών ασβεστίου με μεγάλες μερίδες/ποσότητες:

- σιτηρών ολικής άλεσης
- καφέ
- σοκολάτας
- ορισμένων πράσινων λαχανικών όπως το σπανάκι
- αλατιού

Εκτός από το μαγειρικό αλάτι κρυφές πηγές αυτού του συστατικού στη διατροφή είναι: το **ψωμί, τα αλλαντικά, τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα, τα τυριά, οι έτοιμες σάλτσες και τα περισσότερες επεξεργασμένες, έτοιμες και συσκευασμένες τροφές.**



Συμπληρώματα διατροφής: Πότε τα έχετε ανάγκη;

Εάν διαβάζοντας τα παραπάνω συνειδητοποιείτε πως το καθημερινό σας διαιτολόγιο δεν περιλαμβάνει αρκετές από τις σημαντικότερες πηγές ασβεστίου, τότε ίσως θα πρέπει να σκεφτείτε τη λήψη ενός συμπληρώματος διατροφής που θα περιέχει τα θρεπτικά αυτά συστατικά. Εάν είστε χορτοφάγος, εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη, εάν έχετε ήδη διαγνωσθεί με οστεοπενία ή οστεοπόρωση και λαμβάνεται την ενδεικνυόμενη φαρμακευτική αγωγή τότε θα ωφεληθείτε από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής με ασβέστιο και βιταμίνη D.

Ασβέστιο:

Απαραίτητο για την μάζα των οστών.



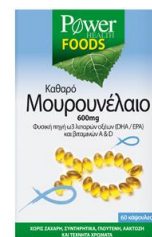
Βιταμίνη D3:

Απαραίτητο για την απορρόφηση του ασβεστίου.



Μουρουνέλιο:

Πλουσιότερη φυσική πηγές βιταμίνης D, που ενισχύει την υγεία ολόκληρου του οργανισμού.



Ισοφλαβόνες:

Συστατικό της σόγιας που ισορροπεί το ορμονικό σύστημα στην εμμηνόπαυση και θωρακίζει τα οστά.





Η κάλυψη των αναγκών σε ασβέστιο και βιταμίνη D κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία είναι πολύ σημαντική για την επίτευξη της μέγιστης δυνατής οστικής μάζας, και την πρόληψη της οστεοπόρωσης και των καταγμάτων στην ενήλικη ζωή. Σε κάθε περίπτωση όμως επειδή η πρόληψη πράγματι θα σώσει τα οστά σας, εάν είστε άνω των 50 ετών θα πρέπει να θέσετε την υγεία των οστών σας ως προτεραιότητα με το τρίπτυχο: **ασβέστιο, διατροφή και φυσική δραστηριότητα.**

