



Dijetoterapija osteoporoze

Osteoporoza je bolest koštanog sustava kod kojeg dolazi do smanjenja koštane mase odnosno poremećaja strukture kostiju. Posljedice osteoporoze je smanjena čvrstoća i elastičnost kostiju što može dovesti do lakših i češćih prijeloma kostiju i kompresivnih prijeloma kralježaka što posljedično dovodi do smanjenja kvalitete života, ali i brojnih drugih komplikacija. Osteoporoza se češće javlja kod žena nego kod muškaraca, osobito nakon ulaska u menopauzu. Važna je prevencija i rano otkrivanje bolesti kako bi se povećala uspješnost liječenja. Uz lijekove preporučene od strane liječnika bitan je i zdrav način života gdje je, uz pravilnu prehranu, od neizmjerne važnosti i svakodnevna tjelovježba po preporuci fizioterapeuta.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Opće preporuke:

- Riješite se loših životnih navika.** Prestanite pušiti i konzumirati alkoholna pića. Ukoliko ne možete sami, zatražite stručnu pomoć.
- Bavite se svakodnevno primjerenom tjelesnom aktivnošću.** Vježbajte u skladu sa svojim mogućnostima, bez pretjerivanja kako ne bi došlo do dodatnih ozljeda. Vježbajte svakodnevno i vježbe snage kako biste dodatno povećali gustoću kostiju.
- Održavajte normalnu tjelesnu masu.** Pothranjenost kao i prekomjerna tjelesna masa mogu negativno utjecati na zdravlje. Ukoliko ste pothranjeni ili imate prekomjernu tjelesnu masu zatražite pomoć stručnjaka kako biste lakše i zdravije dobili odnosno izgubili kilograme.
- Redovito pregledavajte vid.** Adekvatna korekcija vida znači i manje udaraca i padova što kod osoba s nižom gustoćom kostiju znači i manje napuknuća ili prijeloma. Prilagodite prostor u kojem živite kako biste spriječili eventualne padove i udarce.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutrak

Kruh raženi, namaz od slanutka, probiotički jogurt s 1 žlicom svježe mljevenih sjemenki sezama

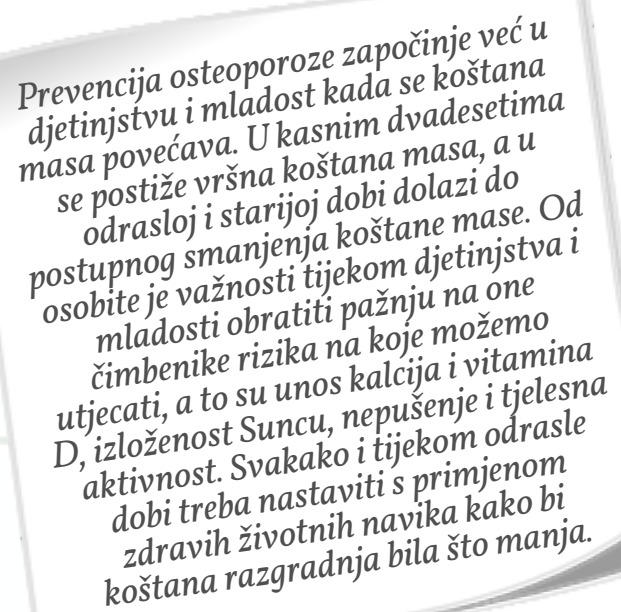
10.00 Doručak
Banana i bademi

13.00 Ručak
Juha od graška, sardele u pećnici, palenta, kupus salata

16.00 Užina
Bobičasto voće

19.00 Večera
Krumpir salata s kuhanim jajem, svježim sirom i crvenim radičem

21.00 Noćni obrok
Jogurt sa žlicom rogača



Prevenција osteoporoze započinje već u djetinjstvu i mladost kada se koštana masa povećava. U kasnim dvadesetima se postiže vršna koštana masa, a u odrasloj i starijoj dobi dolazi do postupnog smanjenja koštane mase. Od osobite je važnosti tijekom djetinjstva i mladosti obratiti pažnju na one čimbenike rizika na koje možemo utjecati, a to su unos kalcija i vitamina D, izloženost Suncu, nepušenje i tjelesna aktivnost. Svakako i tijekom odrasle dobi treba nastaviti s primjenom zdravih životnih navika kako bi koštana razgradnja bila što manja.

Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Hrana koju treba češće jesti:

Zob, ječam, proso, integralna tjestenina, integralna riža, mekinje, palenta, mliječni kruh, grah, slanutak, grašak, maslačak, brokula, špinat, endivija, radič, komorač, kupus, luk, suhe smokve, datulje, ribiz, naranča, mandarina, maline, trešnje, šljive, mlijeko, jogurt, svježi sir, zrnati sir, rezani sirevi, riba, jaja, badem, lješnjak, sjemenke sezama, rogač.

Hrana na koju treba pripaziti:

Kava, napitci bogati kofeinom, alkoholna pića, zaslađena bezalkoholna pića, gotovi industrijski proizvodi, bijelo brašno, bijela riža, bijeli kruh, masno meso, mesne prerađevine (paštete, salame, hrenovke...), dimljeni mesni proizvodi, bomboni, kolači, keksi, svi polugotovi i gotovi proizvodi koji sadrže velike količine soli.



Pravilna prehrana

Osigurajte dovoljan unos bjelančevina. Prenizak unos bjelančevina, kao i previsok, može negativno utjecati na zdravlje kostiju. Dnevno jedite do 200 grama namirnica bogatih bjelančevinama poput mesa, ribe, morskih plodova, jaja ili sira. Nemojte zaboraviti kako su i namirnice biljnog porijekla poput mahunarki, orašastog voća i sjemenki također važan izvor bjelančevina, ali i mnogih drugih nutrijenata.

Osigurajte dovoljan unos kalcija. Kroz mlijeko i mliječne proizvode unosimo i do 75% dnevnih potreba za kalcijem.

Ukoliko ne jedete mlijeko i mliječne proizvode potrebno je osigurati kalciji iz drugih izvora iz hrane, hrane obogaćene kalcijem i po potrebi dodacima prehrani. Osim hrane obogaćene kalcijem izvori kalcija u prehrani su grah, slanutak, raštika, maslačak, crveni i zeleni radič, kineski kupus, kelj, špinat, povrtnice, komorač, endivija, tofu, rogač, sjemenke maka i sezama, kakao, suhe smokve i bademi. Ne smijemo zaboraviti na začine kao što su peršin, origano, cimet, papar, crvena mljevena paprika, kumin i klinčići koje premda koristimo u malim količinama mogu doprinositi ukupnom unosu kalcija.

Osigurajte dovoljan unos vitamina D. Bez vitamina D organizam ne može iskoristiti kalcij koji unesemo kroz prehranu. Dobar izvor vitamina D iz hrane je riba (srdela, skuša, tuna, haringa, losos, bakalar), žumanjak jajeta i maslac. Osim iz hrane vitamin D nastaje i prilikom izlaganja kože Suncu zbog čega se preporučuje što češće slobodno vrijeme provoditi na otvorenom, u toplijim danima u vremenu koje ne može naštetiti koži.

Jedite svakodnevno 500 grama voća i povrća. Povećan unos voća i povrća blagotvorno djeluje na zdravlje kostiju. Jedite što češće sezonsko i svježije voće. Preporuka je svakodnevno jesti jednu porciju zelenog lisnatog povrća. Osim svježeg voća, pozitivno djelovanje može imati i suho voće poput šljiva, smokava ili datulja (pripaziti na količinu).

Jedite nekoliko puta tjedno mahunarke. Grah, slanutak, leća, bob, soja i grašak su dobar izvor kalcija, ali i bjelančevina te mnogih drugih sastojaka bitnih za očuvanje zdravlja kostiju i ukupnog zdravlja. Pripremajte maneštre, variva, salate ili razna druga jela od mahunarki.

Koristiti sol umjerno. Prevelike količine natrija u organizmu mogu dovesti do povećanog izlučivanja kalcija. Važno je obratiti pozornost na količinu soli koju dodajemo u obroke, ali i na proizvode koji sadrže povećane količine natrija poput suhomesnatih proizvoda, konzerviranih proizvoda, raznih pekarskih proizvoda i drugih gotovih i polugotovih proizvoda. Smanjite količinu soli u hrani, a kako bi jelo i dalje imalo poželjan okus dodajte suhe ili svježije začine i začinsko bilje.

Nemojte zaboraviti na vodu. Započnite dan s čašom vode. Važno je tijekom dana unositi dovoljne količine tekućine osobito pitke vodovodne vode i mineralne vode koje su nam dobar i važan izvor kalcija u ukupnoj prehrani. Dnevno popijte između 1,5 L i 2 L tekućine, po potrebi i više.