

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

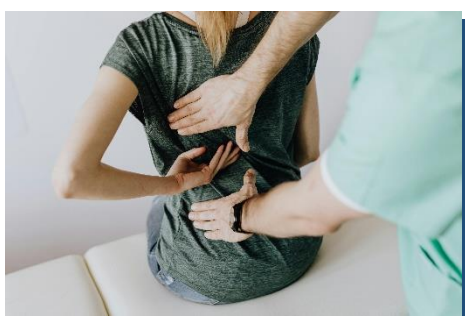
Osteoporoza to choroba, która powoduje, że kości stają się słabe i kruche, co w rezultacie zwiększa ryzyko złamań. Jest nazywana często „cichym złodziejem kości” ponieważ bardzo długo nie daje żadnych widocznych dolegliwości.

Często pierwszym objawem osteoporozy jest złamanie.

Co trzecia kobieta i co piąty mężczyzna na świecie w wieku 50 lat i więcej dozna złamania spowodowanego osteoporozą. Po pierwszym złamaniu ryzyko kolejnego wrasta 2-10- krotnie.

W Polsce co 3 kobieta i co 5 mężczyzna choruje na osteoporozę.

OBJAWY SYGNALIZUJĄCE OSTEOPOROZĘ



Na początku pojawiają się łagodne bóle kręgosłupa przy siadaniu i staniu, przechodzące w kolejnych fazach w ostry ból odcinka piersiowego i lędźwiowego, nawet przy codziennych czynnościach lub w spoczynku.

Z czasem dochodzi do obniżenia wzrostu, który jest spowodowany złamaniami kręgów. Dalsze złamania kręgów powodują zgarbioną postawę ciała.



OSTEOPOROZA DOTYKA GŁÓWNIE KOBIETY

Oszacowano, że na całym świecie problem osteoporozy dotyczy ok. 200 mln kobiet w wieku postmenopauzalnym.

Dlaczego częściej chorują kobiety?

U kobiet po 50 r.ż. utrata masy kostnej nabiera tempa i jest nawet o 10 % większa niż u mężczyzn!

Dzieje się tak, ponieważ w okresie pomenopauzalnym spada poziomu estrogenów. Estrogeny to hormony, których jedną z funkcji jest regulacja metabolizmu kostnego – najprościej mówiąc to estrogeny sprawiają, że kości mają wystarczającą ilość wapnia, dzięki czemu są mocne.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Jednak – kobiety wcale nie są na osteoporozę skazane!

PRZYCZYNY OSTEOPOROZY

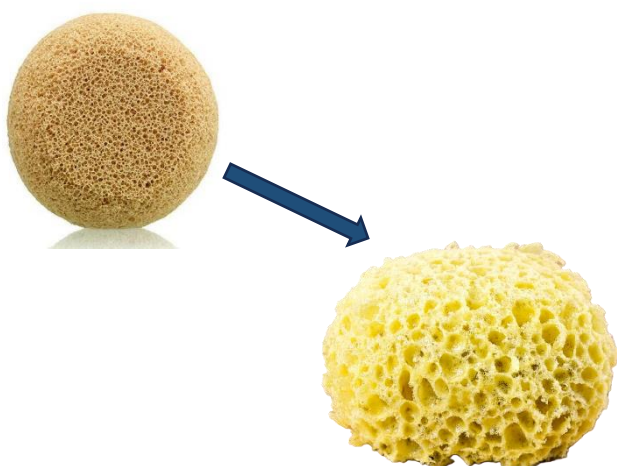
Niezależnie od płci to my sami możemy przyczynić się do rozwoju choroby poprzez:

- niewłaściwy sposób odżywiania - żywienie jest odpowiedzialne w 50 % za powstanie osteoporozy !
- niedobory witaminy D,
- spożywanie nadmiernej ilości kawy i produktów zawierających kofeinę,
- małą aktywność fizyczną,
- palenie tytoniu,
- nadużywanie alkoholu,
- przewlekłe zażywanie niektórych leków, które prowadzą do utraty wapnia, np: kortykosterydy, hormony tarczycy, leki przeciwzakrzepowe (heparyna), żołądkowe leki zobojętniające (alusan, alugastrin), przeciwdrgawkowe i przeciwgruźlicze.

Na wystąpienie osteoporozy wpływ mają także różne choroby zaburzące gospodarkę mineralną, np: choroby endokrynologiczne (nadczynność przytarczyc, nadczynność kory nadnerczy, nadczynność tarczycy), cukrzyca, choroby gastroenterologiczne (zaburzenia trawienia, wchłaniania, wycięcie żołądka lub jelit, hepatopatie), choroba hematologiczna (białaczka szpikowa, chłoniak, szpiczak mnogi), choroby nefrologiczne.

DLACZEGO KOŚCI SIĘ ŁAMIĄ?

Nasze kości, pod względem chemicznym zbudowane są z minerałów - głównie wapnia, fosforu, magnezu, które stanowią budulec kości.



W osteoporozie z kości „uciekają” minerały, powodując ich osłabienie. Zmienia się struktura kości. Kości są słabsze.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Właściwe żywienie w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy jest niezwykle ważne. **Jedząc zgodnie ze wskazówkami możemy obniżyć ryzyko zachorowania na tę chorobę nawet o 50 %.**

Odpowiednie żywienie w chorobie pomaga poprawić wytrzymałość mechaniczną kości i zapobiegać złamaniom.

WAPŃ JEST NIEZBĘDNY DO MINERALIZACJI KOŚCI

W osteoporozie bardzo ważne jest, aby dostarczyć sobie **właściwej ilość wapnia!**

Codziennie warto jeść produkty mleczne, najlepiej w kilku posiłkach.

Powinniśmy spożywać ok. 1000 – 1300 mg wapnia na dobę.

Aby zapewnić taką ilość wapnia:

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ WAPNIA w mg
Mleko, jogurt naturalny, kefir 1 szklanka 	240
Mak, 100 g 	1266
Ser żółty, 2 plasterki 	800
Twaróg, 100 g, ok. 5 łyżek 	100
Migdały, orzechy laskowe, 100 g 	239, 186
Biała fasola, soja, 100 g 	163, 240
Jarmuż, szpinak, 100 g 	157, 93



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny






tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

PRODUKT	ZAWARTOŚĆ WAPNIA w mg
Nasiona słonecznika, 100 g 	131
Brukselka, brokuły, 100 g 	57, 48
Jaja całe, 1 szt 	25

Zdecydowana większość wapnia powinna pochodzić z produktów mlecznych.

Do jadłospisu warto włączyć niemleczne źródła wapnia, jednak jedynie jako uzupełnienie diety w wapń. Wapń z warzyw wchłania się nawet 8 razy gorzej niż z produktów mlecznych.

Nietolerancja laktozy?

Mleko można zastąpić produktami fermentowanymi – jogurtami, kefirami, zsiadłym mlekiem, maślanką. Bakterie obecne w takich produktach pomagają w prawidłowym trawieniu laktozy. Można także wybierać produkty mleczne bezlaktozowe lub o zmniejszonej zawartości laktozy, np. mleko bezlaktozowe.

WITAMINA D ZAPOBIEGA DEMINERALIZACJI KOŚCI

Witamina D wzmacnia wchłanianie i przyswajanie wapnia, fosforu oraz zapobiega ucieczce tych minerałów z kości.

Podstawą profilaktyki i niezbędnym składnikiem leczenia osteoporozy jest właściwa podaż witaminy D, a właściwy jej poziom w surowicy krwi jest warunkiem skuteczności farmakoterapii osteoporozy.

Dobrym źródłem pokarmowym witaminy D są tłuste ryby, masło, tran, ser żółty, żółtko jaja. Ze źródeł pokarmowych pochodzi ok. 20 % witaminy D.



Resztę witaminy D możemy dostarczyć sobie wysiadując na słońcu!

Jednak pod pewnymi warunkami. Synteza witaminy D w skórze jest możliwa tylko wtedy, kiedy siedzimy na słońcu:

- bez kremu z filtrem przeciwsłonecznym,
- z odsłoniętymi przedramionami i nogami,
- minimum 30 – 45 minut dziennie między godziną 10.00 a 15.00, w miesiącach od maja do końca września.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Seniorzy

U osób w podeszłym wieku synteza skórna witaminy D zmniejsza się nawet 4 razy w porównaniu z młodszymi osobami. Niedobory witaminy D powodują kruchość kości u osób starszych, czyli ryzyko upadków i złamań – jest większe!

W miesiącach jesienno-zimowych w naszym klimacie, naturalna produkcja witaminy D w skórze nie wystarcza.

Niedobory witaminy D w polskiej populacji są bardzo powszechne.

Niezbędna jest więc suplementacja.

ZASADY SUPLEMENTACJI WITAMINĄ D – profilaktyka niedoborów	
ZDROWI DOROŚLI W WIEKU OD 19 DO 65 LAT	<ul style="list-style-type: none">1000–2000 j.m. (25–50 µg) dziennie w miesiącach zimowych (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
ZDROWE OSOBY W WIEKU STARSZYM	
<ul style="list-style-type: none">65 – 75 LAT	<ul style="list-style-type: none">1000-2000 j.m. (25–50 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
<ul style="list-style-type: none">> 75 LAT	<ul style="list-style-type: none">2000-4000 j.m. (50–100 µg) dziennie przez cały rok (w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w diecie)
ZDROWE KOBIETY W CIĄŻY I W TRAKCIE LAKTACJI	
<ul style="list-style-type: none">PLANUJĄCE CIĄŻĘ	<ul style="list-style-type: none">1000–2000 j.m. (25–50 µg) dziennie w miesiącach zimowych w zależności od masy ciała i podaży witaminy D w dieciePod kontrolą stężenia wit D we krwi
<ul style="list-style-type: none">PO POTWIERDZENIU CIĄŻY I DO KOŃCA KARMIENTA PIERSIĄ	<ul style="list-style-type: none">Pod kontrolą stężenia wit D we krwi – do osiągnięcia stężenia > 30 – 50 ng/mlJeśli nie można ocenić stężenia wit D we krwi – suplementacja w dawce 2000 j.m. (50 µg/dobę) przez całą ciążę i laktację.



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Jak powinna wyglądać suplementacja witaminą D u chorych na osteoporozę?

Według wytycznych z 2023 r. suplementacja powinna zostać zdożona i monitorowana na podstawie stężenia witaminy D we krwi. Stężenie witaminy D, które jest dla nas optymalne to 30 – 50 ng/ml.

Jeśli nie jest możliwe monitorowanie stężenia witamin D we krwi:

- **DOROŚLI W WIEKU OD 19 DO 65 LAT** - 2000 j.m. (50 µg) dziennie w miesiącach zimowych,
- **DOROŚLI 65 – 75 LAT** - 2000 j.m. (50 µg) dziennie przez cały rok,
- **DOROŚLI > 75 LAT** - 4000 j.m. (100 µg) dziennie przez cały rok,
- **KOBIETY PLANUJĄCE CIĄŻĘ** - 2000 j.m. (50 µg) dziennie w miesiącach zimowych,
- **KOBIETY W CIĄŻY I PRZEZ CAŁY OKRES LAKTACJI** - 2000 j.m. (50 µg) dziennie przez całą ciążę i okres karmienia piersią

WAŻNA JEST RÓŻNORODNOŚĆ

W zapobieganiu i leczeniu osteoporozy istotną rolę odgrywa także właściwa podaż magnezu i potasu, witaminy C, K, A, B6, fosforu, miedzi, żelaza, cynku, manganu, fluoru, krzemu, boru.

Wszystkie te minerały i witaminy są dostępne w różnych produktach spożywczych. Dlatego bardzo ważne jest, aby dbać o różnorodność produktów spożywczych.



**SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach**

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

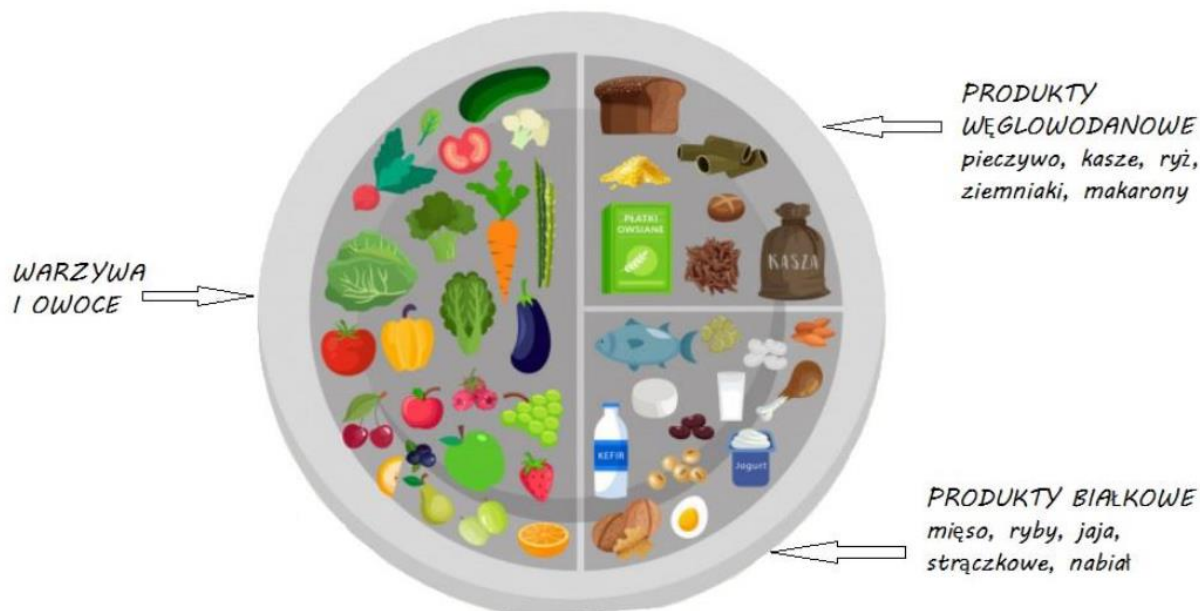
NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

CO I ILE?

Komponując posiłki dobrze jest wspomóc się talerzem zdrowego żywienia, który obrazuje, jakie ilości produktów z różnych grup powinniśmy zjadać w każdym posiłku.



Warzywa i owoce zapewnią tyle witaminy C, K, A, manganu, boru, krzemu, fluoru, miedzi, ile potrzebują nasze kości pod warunkiem, że będzie ich dużo w ciągu dnia (min. 5 porcji), do każdego posiłku i minimum połowę tego, co jemy. W warzywach i owocach jest ponadto mnóstwo innych dobrych dla nas składników!

Pamiętamy, że:

1 porcja warzyw/owoców to 80 – 100 g części jadalnych, bez ogryzka, ogonków, pestek:

1 sztuka:



jablko

marchew



ogórek

banan

pomidor

gruszka

2 sztuki:

kiwi



śliwka

morela

mandarynka

pół szklanki:

maliny



jagody

truskawki

czereśnie

wiśnie

kilka



różyczek:

kalafior

brokuł

1 szklanka:

szpinak

jarmuż

sałat



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Produkty węglowodanowe

Dla naszych kości ważne jest jedzenie produktów zbożowych z pełnego przemiału, razowego pieczywa, razowych makaronów i mąk, włączenie do jadłospisu grubych kasz. Dzięki temu zaopatrzymy nasze kości w magnez, cynk, witaminy z grupy B, miedź.



Produkty białkowe

Białko to nie tylko mięso.

A kościom nie jest wszystko jedno, jakie białko im dostarczamy.

Kości lubią białko roślinne! Dlatego warto raz w tygodniu zamiast potrawy z mięsa zjeść strączki (bogactwo boru i manganu)!

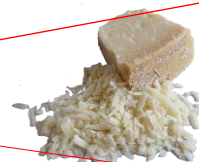
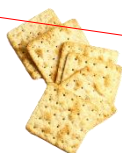


Ponadto dobrze jest od czasu do czasu pochrupać orzechy, które dostarczą kościom manganu, fluoru, miedzi, boru, cynku.

TEGO NIE LUBIĄ KOŚCI

Nasze kości nie lubią nadmiaru soli! Nadmierne ilości soli powodują ucieczkę wapnia z kości!

Typowa dieta Polaków to zasolona dieta! Sól występuje powszechnie w wielu produktach spożywczych: słone przekąski, solone śledzie, krakersy, kiszonki, produkty wędzone, suche kiełbasy, kabanosy, sery żółte (zwł. typu rokpol, parmezan, cheddar), ser feta, wiejski, konserwy, marynaty, oliwki, musztarda, niektóre mieszaki przypraw (w składzie ok. 60 % soli), produkty typu instant, sos sojowy. Unikajmy tych produktów!



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI



Nie dosalamy przy stole. Potrawy można przyprawiać sokiem z cytryny oraz ziołami (estragon, lubczyk dają słone wrażenie). Jeśli nie można zrezygnować z soli, warto wybierać sól niskosodową.

Kości nie lubią szczawianów

Z tej przyczyny warto kawę rozpuszczalną zamienić na kawę naturalną.



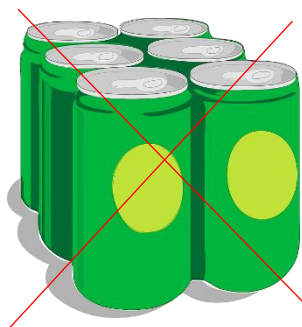
W kawie rozpuszczalnej jest dużo szczawianów, które obniżają wchłanianie wapnia i magnezu.

Z powodu szczawianów herbatę parzymy krótko (zgodnie z zaleceniami producenta), i nie zostawiamy saszetek w szklance z naparem!

Rzadziej jemy szczaw, botwinę, rabarbar, szpinak.

Kości nie lubią fosforanów

Fosfor w nadmiarze powoduje ucieczkę wapnia z kości!



W przetwórstwie żywności fosforany to regulatory kwasowości, przeciwutleniacze, zagęstniki, środki spulchniające, emulgatory. Przemysł mięsny chętnie je wykorzystuje, stąd pełno fosforanów w wędlinach.

Warto także wystrzegać się napojów gazowanych, dań mrożonych, przekąsek, serów topionych, mleka w proszku, produktów typu instant (wszystkie zupki i inne gotowe produkty w proszku).



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340



Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002

OSTEOPOROZA – CICHY ZŁODZIEJ KOŚCI

Kości nie lubią dużych ilości kawy

Kofeina zawarta w kawie, zwłaszcza przyjmowana w dużych ilościach (powyżej 400 mg – ok. 4 filiżanki kawy), przy jednocześnie za niskiej ilości wapnia w diecie może powodować zmiany w strukturze kości, a więc większe ryzyko złamań.

Dlatego:


- pijemy mniej niż 4 filiżanki kawy dziennie <  + 
- do każdej kawy warto dodać mleko, najlepiej świeże lub pasteryzowane (w mleku UHT wapń pozostaje niedostępny dla naszego organizmu),
- spożywamy mn. 1000 mg wapnia w ciągu doby.

Kofeina – to nie tylko kawa. Kofeinę znajdziemy w napojach typu cola, energydrinkach, kakako, czekoladzie, niektórych lekach (warto sprawdzać etykiety!).



 40 mg kofeiny



 20 mg kofeiny – czekolada mleczna
70 mg kofeiny – czekolada gorzka

Kości nie lubią alkoholu

Alkohol zwiększa wydalanie wapnia z moczem. Ponadto nadmierne ilości alkoholu wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie wątroby, przez co zmniejsza się stężenie aktywnej witaminy D w organizmie.

WAŻNY JEST RUCH

Aktywność fizyczna jest istotna w profilaktyce osteoporozy. Brak ruchu niekorzystnie wpływa na masę kostną i masę mięśniową. Aktywność fizyczna sprzyja prawidłowemu rozwojowi i mineralizacji tkanki kostnej.

Opracowanie: Elwira Piotrowska-Szargiej

Dietetyk SP ZOZ w Sejnach

e.piotrowska-szargiej@szpital.sejny.pl

Literatura: dostępna u autorki



SAMODZIELNY PUBLICZNY
ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Sejnach

ul. Edwarda Rittlera 2
16-500 Sejny



tel. (87) 517-23-14
fax (87) 517-23-35

www.szpital.sejny.pl
sekretariat@szpital.sejny.pl

NIP: 844-17-84-785
REGON: 790317340

Nr rachunku bankowego: 95 9359 0002 0023 3310 2000 0002