

# ŻYWIENIE W OSTEOPOROZIE.

---

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.

Poniżej przedstawiamy artykuł o zaleceniach żywieniowych przy osteoporozie.