

OSTEOPOROZA

NAJWAŻNIEJSZE WSKAZANIA



Czym jest OSTEOPOROZA?

Osteoporoza (łac. Osteoporosis) stan chorobowy charakteryzujący się niską masą kostną i postępującym jej ubytkiem oraz osłabieniem struktury przestrzennej kości i upośledzoną mikroarchitekturą kości.

CO ZROBIĆ, BY JEJ ZAPOBIEC?

- Odpowiednia dieta
- Rzucenie palenia
- Umiarkowany wysiłek fizyczny
- Ograniczenie spożywanego alkoholu

ZALECANA DAWKA WAPNIA Z POKARMEM

2–8 LAT: 800 – 1000 MG/DZ.

9–18 LAT: 1200 – 1500 MG/DZ.

DOROŚLI: 1000 MG/DZ.

KOBIETY W OKRESIE MENOPAUZY, CIĄŻY,

PO 65. ROKU ŻYCIA: 1500 MG/DZ.

JAK SOBIE POMÓC GDY JUŻ ZACHOROWALIŚMY?

Umiarkowany wysiłek fizyczny! **Spacery, nordic walking, basen**

Dieta z odpowiednią zawartością **wit. D i wapnia**

Bezwzględne **rzucenie palenia!**

Ograniczenie spożywanego **alkoholu**

Suplementacja **witaminy D i wapnia**

Ograniczenie ilości spożywanej **kawy**

Zapobieganie upadkom oraz **leczenie urazów**

Zażywanie leków zgodnie ze wskazaniami lekarza

DIETA

Zaleca się spożywanie ok. **1000 – 1500 mg** wapnia dziennie.
Gdzie je znajdziemy?



PRODUKTY BOGATE W WAPŃ:

mleko i jego przetwory

owoce, rośliny strączkowe, warzywa, szczególnie kapustne:
kapusta, brokuły, brukselka, jarmuż

ryby morskie (zwłaszcza jedzone ze szkieletem sardynki, szprotki)

orzechy, migdały, nasiona sezamu, maku i słonecznika

kasza gryczana i jaglana