

Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση είναι μια κοινή υπόθεση υγείας που προκύπτει από την βαθμιαία απώλεια μέρος των οστών και συνδέεται με την προχωρημένη ηλικία. Επηρεάζει και τα δύο φύλα αλλά παρουσιάζεται κυρίως στις γυναίκες γιατί έχουν 30% λιγότερη οστική μάζα από τους άντρες. Αν την παραμελήσουμε μπορεί να οδηγήσει σε κατάγματα των οστών και μακροχρόνια ανικανότητα που θα επιφέρει την απώλεια της ανεξαρτησίας και συνάμα την ουσιαστική μείωση της ποιότητας της ζωής. Η γρήγορη διάγνωσή της και θεραπεία είναι λοιπόν βασικά.



Αίτια και παράγοντες κινδύνου

Τα οστά είναι ζωντανοί ιστοί που συνεχώς μεγαλώνουν και ανανεώνονται. Τα οστά των περισσότερων ανθρώπων είναι πιο πυκνά μεταξύ των ηλικιών 25 – 35. Μετά από αυτή την περίοδο, χάνεται οστική μάζα βαθμιαία και συνεχώς. Γι' αυτό πρέπει να προσφέρουμε στο σώμα μας σταθερή ποσότητα ασβεστίου για να αναπληρώνουμε τις απώλειες.

Τέσσερις βασικοί παράγοντες που μπορούν να προβλέψουν κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης είναι:

- Χαμηλή οστική πυκνότητα ανόργανων στοιχείων
- Προηγούμενα κατάγματα
- Προχωρημένη ηλικία
- Οικογενειακό ιατρικό ιστορικό οστεοπόρωσης

Άλλοι παράγοντες που συμβάλουν στο κίνδυνο για κατάγματα λόγω οστεοπόρωσης συμπεριλαμβάνουν αλλά δεν περιορίζονται στα ακόλουθα:

- Η χρήση φαρμακευτικής αγωγής με κορτιζόνη για πάνω από 3 μήνες
- Η κλίση /προδιάθεση για πτώσεις
- Οι ιατρικές καταστάσεις όπως η εμμηνόπαυση, ο υπερθυρεοειδισμός, τα ρευματικά κλπ.
- Οι παράγοντες του τρόπου ζωής όπως η ακινησία, το κάπνισμα, η υπερκατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης, και η ανθυγιεινή διατροφή και
- Η μακροχρόνια χρήση αντιπαροξυσμικών φαρμάκων

Πρόληψη και θεραπεία της οστεοπόρωσης

Ο στόχος της πρόληψης και της θεραπείας είναι να προσφέρει ιατρική και διατροφική μεσολάβηση όσο πιο σύντομα γίνετε για να αποφευχθεί περαιτέρω ζημιά και τυχόν κατάγματα.

Πρόληψη της οστεοπόρωσης και υγιεινή ζωή Παρόλο που η φυσική διαδικασία της απώλειας των οστών δεν μπορεί να αποφευχθεί εξολοκλήρου, μπορείτε να επιβραδύνετε το ξεκίνημά της με το χτίσιμο δυνατών οστών με υγιεινή διατροφή. Οι γονείς πρέπει να επιμορφώνουν τα παιδιά τους για την υγεία των οστών από τη νεαρή τους ηλικία.

Καθημερινή κατανάλωση ασβεστίου και βιταμίνης D Ο ακόλουθος πίνακας δείχνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις απαιτούμενες ανάγκες σε ασβέστιο ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.

Ηλικία και φύλο	Εισηγημένη ποσότητα καθημερινής κατανάλωσης ασβεστίου από τη διατροφή
Παιδιά (ηλικία 4-8 ετών)	800 mg
Έφηβοι (ηλικία 9-18 ετών)	1300 mg
Γυναίκες (προ-εμμηνόπαυσης) (ηλικία 19-50 ετών)	1000 mg
Άντρες (ηλικία 19-50 ετών)	1000 mg
Γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση (άνω των 50 ετών)	1500 mg
Άντρες άνω των 50 ετών	1500 mg
Έγκυες γυναίκες άνω των 18 ετών	1000 mg

Το γάλα και το γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν μεγάλες ποσότητες ασβεστίου. Υπάρχουν όμως και άλλα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο. ([Επικοινωνήστε μαζί μας](#) για να σας αποστείλουμε πλήρη κατάλογο με τα τρόφιμα αυτά όπως και συνταγές πλούσιες σε ασβέστιο).

Για να μπορεί το σώμα σας να κάνει καλύτερη χρήση του ασβεστίου, χρειάζεστε και ικανοποιητική ποσότητα Βιταμίνης D. Ο ακόλουθος πίνακας δείχνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις απαιτούμενες ανάγκες σε Βιταμίνη D ανάλογα με την ηλικία και το φύλο.:

Ηλικία και φύλο	Εισηγημένη ποσότητα καθημερινής κατανάλωσης Βιταμίνης D
Ενήλικες: άντρες και γυναίκες κάτω των 50 ετών	400 IU
Ενήλικες: άντρες και γυναίκες άνω των 50 ετών	800 IU

Άλλα διατροφικά στοιχεία που πρέπει να λάβουμε υπόψη

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι βασικό μέρος της ποιοτικής ζωής. Γι' αυτό:

- Περιορίστε την κατανάλωση κρέατος και πρωτεϊνούχων τροφών αφού συνήθως έχουν και ψηλή περιεκτικότητα φωσφόρου που αντλεί ασβέστιο από τα οστά. Επίσης για κάθε 1 g πρωτεΐνης που καταναλώνετε, αποβάλλετε από τα οστά 1.2 mg ασβεστίου.
- Περιορίστε την κατανάλωση καφεΐνης.
- Μειώστε την κατανάλωση αλατιού (χλωριούχο νάτριο) γιατί αυξάνει την απώλεια ασβεστίου μέσω των ούρων
- Τρώτε ποικιλία τροφών, ειδικά ολικής άλεσης δημητριακά και τα προϊόντα τους, φρούτα και λαχανικά. Είναι σημαντικό οι επιλογές μας να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος.
- Περιορίστε το αλκοόλ.
- Περιορίστε τα αναψυκτικά αφού περιέχουν και αυτά φωσφόρο.

(Αυτές είναι γενικές διατροφικές συμβουλές. [Επικοινωνήστε μαζί μας](#) ή επισκεφτείτε τις [εξατομικευμένες υπηρεσίες](#) για το δικό σας πρόγραμμα.)

Σας παραθέτουμε ένα κατάλογο με τρόφιμα και την περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο απλά ενδεικτικά.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΟΥΣ

- Ψωμί, 2 φέτες, 50 mg
- Δημητριακά προγεύματος, 1 φλιτζάνι, 20 - 400 mg (διαβάστε την ετικέτα)

ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Πορτοκάλι, 1 μέτριο, 50 mg
- Μπρόκολο, μαγειρεμένο, 1/2 φλιτζάνι, 50 mg
- Λάχανα, μαγειρεμένο, 1/2 φλιτζάνι, 105 mg
- Κολοκύθα, 1/2 φλιτζάνι, 40 mg

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Αποβουτυρωμένο γάλα, 1%, 1 φλιτζάνι, 315 mg
- Σκληρά τυριά: πχ. cheddar, Swiss, 1-1/2 oz, 350 mg
- Μαλακά τυριά: e.g. camembert, 1-1/2 oz, 200 mg
- Παρμεζάνα, 1 κουταλιά σούπας, 75 mg
- Γιαούρτι:
 - Σκέτο, 3/4 cup, 250 mg
 - Με άρωμα φρούτου, 3/4 φλιτζάνι, 250 mg
 - Παγωμένο (τύπου παγωτό), 1/2 φλιτζάνι 150 mg

ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΑ

- Σολομός, κονσερβοποιημένος με κόκαλα, 3 oz, 225 mg
- Σαρδέλες, κονσερβοποιημένος με κόκαλα, 11 μικρές, 210 mg
- Μαλακό τυρί από σόγια (tofu), 1/3 φλιτζάνι, 150 mg

ΟΣΠΡΙΑ

- Φασόλια, 1 φλιτζάνι, 150 mg
- Ρεβίθια, 1 φλιτζάνι, 85 mg
- Φακές, φασόλια γίγαντες, 1 φλιτζάνι, 50 mg
- Ρόφημα σόγιας, 1 φλιτζάνι, 300 mg

NUTS

- Αμύγδαλα, 1/2 φλιτζάνι, 200 mg
- Σπόροι σησαμιού, 1/2 φλιτζάνι, 105 mg