



Питание при остеопорозе

Остеопороз является самым распространенным заболеванием костной системы, которое характеризуется снижением костной массы в единице объема и нарушением структуры костной ткани, приводящими к повышению хрупкости костей и увеличению риска переломов. Частота остеопороза повышается с возрастом, он обнаруживается у 40% женщин после 50 лет и у 50% - после 70 лет.

Вторичный остеопороз, возникает при различных заболеваниях: ревматологических, эндокринологических, онкологических, обструктивных заболеваниях легких и бронхиальной астмы, заболеваниях почек, органов пищеварения, при иммобилизации и длительном приеме ряда медикаментов (кортикостероиды, иммунодепрессанты, антиконвульсанты, тиреоидные гормоны и др.).

Среди факторов его риска встречаются наследственная предрасположенность, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, избыточное потребление кофе, табакокурение, недостаточная масса тела, малокалорийные диеты, низкое потребление кальция, магния, недостаток витаминов D, C, K и т.д.

В организме человека находится около 1000 г кальция, из них около 99% содержится в скелете и 1% - во внеклеточной жидкости и мягких тканях. Недостаточность паратиреоидного гормона или витамина D, а также глубокий дефицит кальция в пище приводят к отрицательному кальциевому балансу.

Принципы питания:

1. Увеличение в рационе молочных продуктов, из которых кальций лучше всего усваивается. В сутки взрослые должны получать 1000-1200 мг этого элемента. Потребность в кальции увеличивается до 1500 мг в сутки в процессе роста, беременности, лактации, в климактерическом периоде. Содержание кальция в молочных продуктах составляет на 100 г: в молоке — 121 мг, простокваше — 118 мг, кефире — 120 мг, йогурте — 85 мг, сметане — 86 мг, твороге — 164 мг, сыре Гауда — 900 мг, Голландском — 1040 мг, Эмментальском - 1100 мг, Пармезанском — 1400 мг.

2. Потребление других продуктов, богатых кальцием. К ним относятся: крабы — 221 мг, креветки — 135 мг, навага — 152 мг, вяленая рыба с костями — 3000 мг, сардины с костями — 350 мг, яйца (желток) — 136 мг, фасоль — 150 мг, соя — 347 мг, отруби пшеничные — 203 мг, лук зеленый — 100 мг, зелень петрушки — 245 мг, сельдерей — 240 мг, хрен (корень) — 119 мг, шпинат — 106 мг, курага — 160 мг, лесные орехи — 225 мг, миндаль — 250 мг. Хорошим источником кальция является также минеральная вода.

3. Употребление продуктов, содержащих витамины:
- витамин D (сметана, сливки, молоко, печень трески, тунца, сельдь, скумбрия, икра). Известно, что при воздействии солнечных лучей на все тело, вызывающем легкое покраснение, содержание витамина D в крови увеличивается в такой же степени, как после приема его внутрь в дозе 10000 МЕ. С способность кожи синтезировать витамин D уменьшается в зимний период и с возрастом (после 65 лет — более чем в 4 раза);