

- **витамина К** (белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень, морковь, свекла, картофель, бобовые, овощи, пшеница и овес), который участвует в обмене ряда белков костной ткани и процессах выведения кальция с мочой;
- **витаминов С** (в плодах шиповника, черной смородины, облепихе, сладком перце, укропе, петрушке, цветной капусте, апельсинах, клубнике, рябине, белокочанной капусте, некоторых сортах яблок, мандаринах, черешне, щавеле, шпинате, зеленом луке, свежеприготовленных и консервированных фруктовых и овощных соках) и В6 (молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, куриное яйцо, рыба, хлеб из муки грубого помола), играющих важную роль в синтезе белка костной ткани — коллагена, образующего соединительнотканые волокна, которые придают костям упругость при деформации.
- **витамина В2** (печень говяжья, говядина, куриные яйца, сыр, творог, скумбрия), в меньшей степени — гречневая крупа, зеленый горошек, шпинат), который участвует в синтезе витамина D.

4. Достаточное содержание в рационе **белка** (1-1,5 г/кг массы тела). Повышенное потребление белка у лиц с недостаточным содержанием кальция в диете снижает риск переломов.

5. Употребление продуктов-источников таких минеральных веществ, как:

- **фосфор** в оптимальном количестве при соотношении кальция и фосфора 1:1-1:1,5, которое имеется только в молоке и молочных продуктах, а также в некоторых овощах, ягодах и фруктах. Во всех остальных пищевых продуктах это соотношение сильно сдвинуто в сторону избытка фосфора, что приводит к повышению костной резорбции.

- **калий** (курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель, говядина, свинина, скумбрия, треска, хек, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина черная и красная, виноград, абрикосы, персики),

- **цинк** (мясо, птица, внутренние органы животных, продукты моря, яйца),

- **медь** (печень, рыба, продукты моря, гречневая, овсяная и перловая крупы, картофель, абрикосы, груши, крыжовник, какао, орехи)

- **марганец** (хлеб, бобовые, листовые овощи, фрукты, орехи, дрожжи, чай).

Первый завтрак

Творог кальцинированный (100 г) Каша овсяная на молоке (200 г)
Кофе с молоком (200 мл)

Второй завтрак

2 печеных яблока (200 г)
Сыр (30 г)

Обед

Суп молочный — 250 г (полтарелки). Мясо отварное (85 г) с картофельным пюре (200 г).
Чай с молоком (200 мл).

6. Ограничение до 5 г (1 чайная ложка) в день поваренной соли.

Для женщин в постменопаузном периоде полезно потребление биологически активных вещества класса **изофлавонов** (в изоляте белка сои или изолированные - в составе БАД), являющихся фитоэстрогенами, которые увеличивают общее количество кальция, удерживаемого в костной ткани.

Для обогащения рациона витаминами и минеральными веществами можно использовать БАД в виде **витамино-минеральных комплексов**. Прием БАД для профилактики остеопороза необходимо осуществлять на протяжении нескольких лет.

Наряду с БАД в настоящее время выпускают обогащенные молочные продукты - источники белка, витаминов D, С, В2, В6, К, А, кальция и других минеральных веществ.

Полдник

Отвар шиповника (200 мл). Фрукты (апельсин). Сыр (30 г).

Ужин

Рыба отварная (100 г).
Котлеты капустные или морковные (200 г).
Чай с молоком (200 мл).

На ночь

Кефир — 200 г.

На весь день: хлеб ржаной, пшеничный 200 г в сутки.