

Dnevne potrebe za vitaminom D

starost 18-49 godina	200 IU odnosno 5 mikrograma
starost 50-60 godina	400 IU odnosno 10 mikrograma
starost preko 70 godina	600 IU odnosno 15mikrograma

Dnevne potrebe za kalcijumom

pubertet i adolescentno doba	1000 mg
žene u premenopauzi	1000 mg
trudnice	1200-1500mg
dojilje	1500-2000 mg
žene u postmenopauzi	1500 mg

Sadržaj kalcijuma u mleku i mlečnim proizvodima

Namirnica	Količina	Kalcijum (mg)
jogurt od delimično obranog mleka	1 šolja	415
mлади sir	90g	337
obrano mleko	1 šolja	302
puding od vanile	1 šolja	298
tvrdi sirevi	100g	do 1000mg

Sadržaj kalcijuma u 100 g određenih namirnica

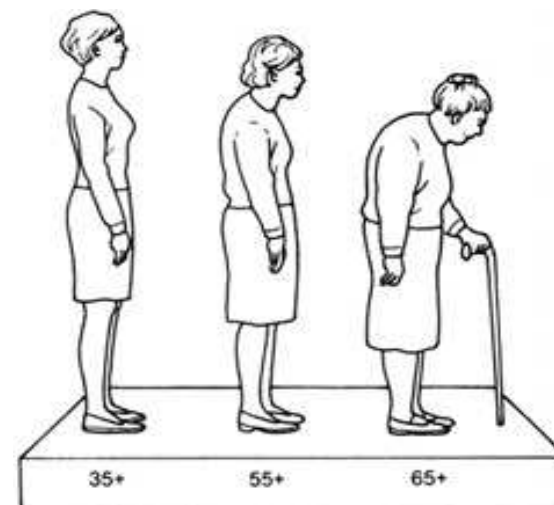
Namirnica	Kalcijum (mg)	Namirnica	Kalcijum (mg)
Mleko kravlje	119	Pasulj	144
Mleko ovčje	180	Soja	226
Mleko kozje	140	Krompir	8
Jogurt	111	Kupus	42
Surutka	50	Peršun	203
Pavlaka	97	Zelena salata	68
Sir sveži	94	Spanać	83
Kačkavalj	950	Paprika	7
Jaja	54	Pradajz	13
Sardina u ulju	437	Cvekla	168
Piletina	14	Hleb	10



Čuvajte
svoje
kosti!

APOTEKA VRANJE

KAKO SPREČITI OSTEOPOROZU?



Apoteka Vranje, www.apotekavranje.rs
Kontakt: 017/422-901, apotekavr1@nadlanu.com

Šta je to osteoporozna?

Osteoporozna je sistemski skeletni poremećaj sa smanjenjem koštane mase i oštećenjem mikroarhitekture kostiju. Kostiju gube snagu, postaju krte i lako lomljive. Koštanu snagu određuju gustina i kvalitet kostiju. Trenutno ne postoji mogućnost tačnog merenja ukupne koštane snage. Merenje gustine kostiju (BMD - body mass density) je najpodesnije. Gustina kostiju čini oko 70% koštane snage. Kvalitet kostiju zavisi od njihove građe, metabolizma, prethodnih mikropreloma i mineralizacije kostiju.

Osteoporozna može da se javi kod osoba oba pola bez obzira na godine starosti. Najčešće se javlja kod žena u menopauzi. U starijem dobu može da se javi i kod muškaraca. Osteoporozna pored toga može da bude posledica nekih bolesti, a može i da bude izazvana upotrebom nekih lekova. Postmenopauzalna osteoporozna koja se javlja uglavnom kod žena starijih od 65 godina je značajan zdravstveni problem. Javlja se kao posledica nedostatka ženskog polnog hormona estrogena.

Faktori rizika za nastanak osteoporozne:

- ❖ Ženski pol
- ❖ Starost
- ❖ Nedostatak estrogena
- ❖ Mala telesna težina i indeks telesne mase (BMI) manji od 22 kg/m²
- ❖ Osteoporozna u porodici
- ❖ Pušenje
- ❖ Nedostatak kalcijuma i vitamina D
- ❖ Nedovoljno izlaganje sunčevoj svetlosti
- ❖ Smanjena fizička aktivnost
- ❖ Predhodni prelomi kostiju
- ❖ Pojedine bolesti
- ❖ Neželjena dejstva nekih lekova

Ciljna grupa za proveru gustine koštane mase

- ❖ Žene starije od 65 godina
- ❖ Žene u menopauzi mlađe od 65 godina sa faktorima rizika
- ❖ Muškarci od 70 godina i stariji
- ❖ Odrasli sa čestim prelomima usled krtosti kostiju
- ❖ Osobe koje pate od određenih bolesti koje mogu da uzrokuju osteoporoznu
- ❖ Osobe na terapiji lekovima koji mogu da uzrokuju osteoporoznu

Kako da sprečite osteoporoznu?

- ❖ Prestanite da pušite!
- ❖ Izbegavajte alkoholna pića!
- ❖ Izbegavajte prekomerne dijete!
- ❖ Unosite dovoljno kalcijuma i vitamina D zajedno u skladu sa vašom životnom dobi.
- ❖ Najzdravije i najefikasnije je da potrebe za kalcijumom zadovoljite hranom. Mleko i mlečni proizvodi su najznačajniji izvor kalcijuma. Ukoliko, iz zdravstvenih ili drugih razloga, izbegavate ove namirnice, potrebno je da povećate unos povrća bogatog kalcijumom.
- ❖ Ukoliko je, uprkos unosu namirnica bogatih kalcijumom, potrebno da uzimate i dodatke ishrani koji sadrže kalcijum, najbolje je da ih uzimate uveče.
- ❖ Ukoliko dodaci ishrani, koje uzimate, sadrže više od 500 mg kalcijuma, uzimajte ih u više podeljenih doza.
- ❖ Veće doze kalcijuma od 500 mg ne bi trebalo da koristite bez prethodne konsultacije sa lekarom.
- ❖ Posebno treba da budu na oprezu osobe koje su imale kamen u bubregu.
- ❖ Vitamini D su grupa jedinjenja slične structure, među kojima su najvažniji vitamini D₂ i D₃. Vitamini D grupe nalaze se u ribljem ulju, mleku i mlečnim proizvodima, mesu, ribi i jajima. U vidu provitamina rasprostranjeni su u raznim namirnicama a naročito u kvascu i gljivama.

- ❖ Smatra se da je izlaganje kože suncu 10-15 minuta dvaput nedeljno dovoljno da se osiguraju adekvatne količine vitamina D.
- ❖ Tokom zimskih meseci svakome treba dodatnih 200 IU odnosno 5 mikrograma vitamina D dnevno. Kod starih ljudi, iz različitih razloga, može da bude smanjeno stvaranje vitamina D od strane samog organizma, te je zato od izuzetnog značaja unos namirnica koje sadrže vitamin D.
- ❖ Zanimljivo je da depresija i mišićna slabost takođe mogu da se dovedu u vezu sa nedostatkom vitamina D.
- ❖ Odgovarajući unos kalcijuma i vitamina D ima pozitivan efekat ne samo na povećanje gustine kostiju, već se, posle 6 meseci do godinu i po dana primene preporučenih doza, može očekivati i poboljšanje nervno-mišićne koordinacije pokreta a samim tim i smanjenje broja padova.
- ❖ Krećite se što više.
- ❖ Ako možete bavite se fizičkom aktivnošću.
- ❖ Šetnja, aerobik, ples, penjanje uz stepenice, kao i bilo koji drugi oblik fizičke aktivnosti koji aktivira mišiće bez preteranog opterećivanja kostiju i zglobova izuzetno doprinose stimulisanju formiranja koštane mase i jačanju mišića.
- ❖ Kostiju i mišići na fizičku aktivnost kao vrstu stresa reaguju tako što postaju veći i jači. Fizička aktivnost, koja jača snagu mišića, istovremeno poboljšava sposobnost održavanja ravnoteže i samim tim smanjuje rizik od fraktura. Osobe koje su već imale osteoporotične prelome kostiju ili imaju malu gustinu kostiju moraju, pored odgovarajuće ishrane, izričito da poštuju terapiju koju im je lekar propisao.
- ❖ Postoji teorija da optimalan unos kalcijuma u periodu adolescencije smanjuje rizik od nastanka osteoporozne u kasnijim godinama.
- ❖ Zdrava ishrana uz unos što više svežeg voća i povrća, izbegavanje prekomernog unosa soli (ne više od 5 grama dnevno, a ako je moguće i manje) ne može da škodi zdravlju kostiju, a može da bude i od koristi.