

## A táplálkozás és a csontok egészsége

Az osteoporosis idült, rokkantsághoz vezető betegség, melynek jellemzője a csontsűrűség csökkenése és a csontminőség hanyatlása. A csontok likacsosakká és törékenyekké válnak, meggyengül a csontváz, és nagymértékben fokozódik a csonttörések kockázata. A csontvesztés „alattomban” zajlik, egyre fokozódó mértékű. Gyakran egyáltalán nem okoz panaszokat és csak az első – rendszerint csukló, csigolya vagy csípőtáji – csonttörés bekövetkezésekor ismerik fel. Az ötvenévesnél idősebb nők kb. egyharmada, míg a hasonló korú férfiak egyötöde szenved el osteoporotikus csonttörést, vagyis többen mint ahányan emlőrákban, ill. prosztatatarákban megbetegszenek. Bár a csontok nagyságát és sűrűségét nagymértékben meghatározzák az örökletes sajátosságok, az életmódfüggő tényezőknek – pl. az egészséges táplálkozásnak, a rendszeres testedzésnek, a dohányzás és a mértéktelen alkoholfogyasztás kerülésének is fontos a szerepe.

Az élet minden szakaszában igaz, hogy tápláló, kiegyensúlyozott összetételű étrend fogyasztása elősegíti a csontok szilárdságának és egészségének megóvását. A megfelelő étrend elegendő energia, fehérje, zsír és szénhidrát bevitelét biztosítja, ill. ezen kívül vitaminokkal és ásványi anyagokkal (legfőképpen D-



vitaminnal és kalciummal) is ellátja a szervezetet. Gyermek- és serdülőkorban az egészséges táplálkozás elősegíti a maximális csonttömeg (vagyis a huszoneves korban tetőző legnagyobb csontsűrűség) elérését és ezáltal mérsékli az idősebb korban kialakuló osteoporosis káros következményeit. A tápláló étrend mind fiatalabb, mind idősebb korban elősegíti a csontozat tömegének és szilárdságának fenntartását. Ezen kívül csonttörés bekövetkezése után elősegíti a gyógyulást és csökkenti az újabb csonttörés kockázatát. A változatos és élvezetes táplálkozás (többek között a magas kalcium tartalmú ételek fogyasztása) kialakítása egész életre szólóan biztosítja a kellőképpen erős csontozatot és az ezzel járó, kiváló életminőséget.



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



International  
Osteoporosis  
Foundation

