

Legfontosabb tudnivalók

- Élete során mindvégig gondoskodjék elegendő – az Ön országában vagy vidékén ér-vényes ajánlásoknak megfelelő – mennyiségű kalcium beviteléről
- Ügyeljen arra, hogy a szervezete elegendő D-vitaminhoz jusson – biztonságos napozással, a táplálékból, vagy táplálék-kiegészítőkből.
- Fogyasszon kiegyensúlyozott összetételű tápláló étrendet – a megfelelő mennyiségű fehérje bevitel, továbbá friss gyümölcsök és zöldségek fogyasztása nem csupán a csontokra hat kedvezően, hanem összességében javítja egészségi állapotát.
- Ügyeljen a testsúlyára – az ideálisnál alacsonyabb testsúly ($18,5 \text{ kg/m}^2$ alatti testtömeg-index) az osteoporosis fontos rizikófaktora.
- Fontos a mozgás: a testsúly hordozását igénylő testedzés (pl. gyaloglás, futás, torna, erőfejlesztés, tánc) fiatal korban növeli a csonttömeget és a csontok szilárdságát, felnőtt korban fenntartja a csontsűrűséget, idős korban pedig lassítja a csont-vesztés ütemét.
- Kerülje a dohányzást, mert a nikotin gátolja a csontépítő sejtek működését és fokozza a csonttörés kockázatát.
- Ne fogyasszon mértéktelenül alkoholt, mert a túlzásba vitt (napi 2 standard egységet meghaladó) alkoholfogyasztás feltételezhetően fokozza a csípőtáji és egyéb osteoporotikus csonttörések kockázatát.
- Mértékkel sózza ételeit és fogyasszon kávé, mert ezek növelhetik a szervezetből kiürülő kalcium mennyiségét, különösen, ha nem elegendő a kalciumbevitel.
- Mérje fel rizikóstátuszát: Ha attól tart, hogy Önt is fenyegeti az osteoporosis kialakulásának veszélye, töltsse ki az „Osteoporosis-kockázat felmérő kérdőívet”. Ha ennek bármelyik kérdésére „igen” válaszolt, keresse fel orvosát, kérje tanácsát, hogy szükséges-e további vizsgálatokat végeztetnie.



Tények és adatok a táplálkozásról és az osteoporózisról

- A tejtermékek, a tofu, egyes leveles zöldségek és a puhára főzött csontozatú, konzervált apróhal (pl. szardínia) a legkönnyebben hozzáférhető étrendi kalciumforrások.



OSTEOPOROSIS BETEGEK
MAGYARORSZÁGI
EGYESÜLETE



International
Osteoporosis
Foundation

