

# Egyéb élelmiszerek és tápanyagok

A kalciumon és a D-vitaminon kívül más élelmiszerek és tápanyagok is kedvezően hatnak a csontozat egészségére: többek között a fehérjék, gyümölcsök és zöldségek, további vitaminok és az ásványi anyagok.



## Fehérjék

Gyermek- és serdülőkorban a maximális csonttömeg elérésének, az öregedés során a csonttömeg megőrzésének előfeltétele a megfelelő fehérjebevitel. Az időskorúak étrendje gyakran nem tartalmaz elegendő fehérjét, ill. a csípőtáji csonttörést elszenvedett öregeken súlyosabb fehérjehiány állapítható meg. A fehérjehiányos alultápáltság az izomzat tömegének és erejének csökkenéséhez vezet, fokozza az elesés és a csonttörés kockázatát, ill. a csonttörések elhúzódó gyógyulásában is szerepe van. A sovány vörös húsok, a szárnyasok és a halak húsa, továbbá a tojás és a tejtermékek kitűnő állati fehérjeforrások. A tejtermékeknek ezen kívül magas a kalcium tartalma; az olajos halak D-vitamint tartalmaznak. Pompás növényi fehérjeforrások a hüvelyes zöldségek (pl. lencse, veteménybab), a szója-termékek (pl. tofu), a szemes gabonafélék, a diófélék és magvak.

## Gyümölcsök és zöldségek



A gyümölcsök és zöldségek számos különböző vitamint, ásványi anyagot, antioxidáns, és lúgos sót tartalmaznak, ezek közül néhány, vagy akár mindegyik kedvezően hat a csontozatra. Vizsgálati eredmények bizonyítják, hogy a kiadós gyümölcs és zöldségfogyasztás idős korban is jótékonyan hat a csontsűrűsége, jóllehet nem ismert pontosan, hogy ez pontosan mely összetevőknek köszönhető.



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



International  
Osteoporosis  
Foundation

