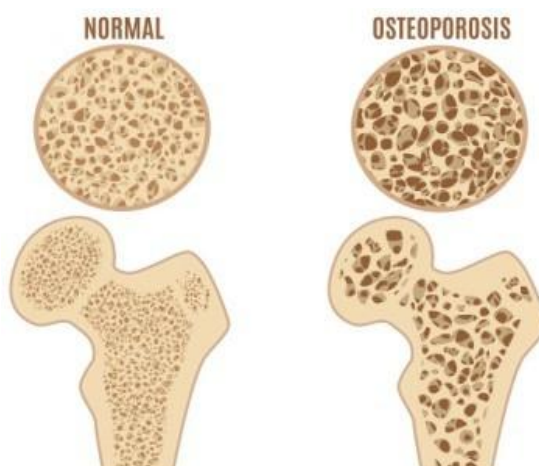


DIETA W OSTEOPOROZIE

Za rozwój osteoporozy odpowiada wiele czynników, w tym kilka żywieniowych, jak:

- ➔ czynniki żywieniowe zwiększające masę kostną:
 - spożycie zgodne z zapotrzebowaniem wapnia, magnezu, witaminy D, witaminy C, witaminy K a także odpowiednia proporcja między wapniem a fosforem.
- ➔ czynniki żywieniowe zmniejszające masę kostną:
 - nadmiar w diecie witaminy A, kofeiny, sodu, alkoholu, białka
 - palenie tytoniu
 - niski wskaźnik masy ciała BMI 18,5



Zalecenia dietetyczne

- spożycie wapnia zgodnie z normami (tabele poniżej)
- spożycie mleka i jego przetworów, a w przypadku diety eliminacyjnej wykluczającej tę grupę żywności spożycie alternatywnych źródeł wapnia np. mleko sojowe, tofu i tempeh fortyfikowane wapniem, migdały, orzechy, zielone warzywa
- zwiększenie spożycia produktów alkalizujących (mleko, warzywa, owoce)
- spożycie i suplementacja witaminy D
- ograniczenie produktów bogatych w fosfor (poniżej tabela zawartości fosforu)
- urozmaicona dieta bogata w witaminy i pierwiastki śladowe (różnorodne warzywa i owoce)
- dieta bogata w zdrowe roślinne tłuszcze oraz wielonienasycone kwasy omega 3 (oliwa z oliwek, olej rzepakowy oraz suplementacja tranu)
- regularna aktywność fizyczna dostosowana do indywidualnych możliwości
- ograniczenie spożycia kawy, alkoholi, soli kuchennej
- zaprzestanie palenia tytoniu

Tabela 1 Zapotrzebowanie na wapń w mg/osobę/dobę dla ludności Polski wg norm EAR i RDA.

Norma EAR to średnie zapotrzebowanie grupy.

Norma RDA to zalecane spożycie

Grupa: płeć, wiek (lata)	Wapń (mg)	
	EAR	RDA

Dziewczęta i chłopcy (10-18)	1100	1300
Kobiety i mężczyźni (19-50)	800	1000
Mężczyźni (51-65)	800	1000
Kobiety (51-65)	1000	1200
Mężczyźni i kobiety (66-70)	1000	1200
Mężczyźni i kobiety (70+)	1000	1200
Kobiety w ciąży lub karmiące (<19)	1100	1300
Kobiety w ciąży lub karmiące (≥19)	800	1000

Tabela 2 Zawartość wapnia w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Zawartość wapnia w 100 g
Jajo kurze	55
Ser Cheddar	1000
Ser Gouda	700
Sezam	1474
Ser Feta	493
Nasiona Słonecznika	368
Soja	348
Migdały	273
Ciecierzycy 193	193
Orzechy laskowe	188
Szpinak	106
Por	87
Kasza pęczak	80
Kapusta pekińska	77
Krewetki	70
Seler korzeń	63
Mandarynka	35
Łosoś	15

Mleko i produkty mleczne są uznane za najbardziej wartościowe źródło wapnia, gdyż poza wapniem, białkiem, witaminą A i D zawierają substancje bioaktywne mające zdolność hamowania osteoklastycznej resorpcji tkanki kostnej.

Należy pamiętać, iż woda wysoko zmineralizowana z dużą ilością wapnia jest bardzo dobrym źródłem tego pierwiastka.

Tabela 3 Zawartość fosforu w wybranych produktach spożywczych

Produkt	Zwartość fosforu w 100 g
Nasiona słonecznika	784
Ser topiony Edamski	578
Kasza gryczana	495
Sardynki w pomidorach	420
Łosoś wędzony	250
Ser twarogowy półtłusty	227
Szynka z indyka	206

Jajo kurze	214
Kiełbasa śląska	189
Mleko 3,2%	82
Brokuły	66

Zalecane metody sporządzania potraw:

- gotowanie: w wodzie, na parze, w naczyniach bez wody;
- duszenie obsmażając produkty na patelniach do smażenia bez tłuszczu;
- pieczenie w folii przezroczystej, pergaminie, naczyniach ceramicznych, na ruszcie, piekarniku lub opiekaczu elektrycznym

Inne uwagi:

- posiłki podaje się w małych objętościach, o umiarkowanej temperaturze, o stałych porach często – 4- 5 razy w ciągu dnia;
- produkty i potrawy powinny być świeżo przyrządzane, nie za długo przechowywane w lodówkach

Planując codzienne posiłki **należy przestrzegać zaleceń przedstawionych na grafice poniżej**, jest to tak zwany **Talerz Zdrowia**



Przykładowy jadłospis na 5 posiłków dostarczający 1000 mg wapnia, 95 g białka, 68 g tłuszczu, 265 g węglowodanów oraz 2000 kcal

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

JAGŁANKA Z JABŁKIEM I ORZECHAMI

Płatki jaglane ugotuj na mleku. Przetóż do miski. Dodaj obrane i starte na tarce jabłko, cynamon oraz posiekane orzechy.

- płatki jaglane	50	5 łyżek
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu	190	0.75 szklanki
- jabłko	190	1 średnia sztuka
- cynamon mielony	1	1 szczypta
- orzechy włoskie	16	4 sztuki
RAZEM	445	

II ŚNIADANIE

ZIELONA SAŁATKA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

Komosę ugotuj według instrukcji na opakowaniu, odcedź i ostudź. Warzywa rozdrobnić dowolnie. Wymieszaj z komosą. Dodaj oliwę, sok z cytryny, sól i pieprz.

- komosa ryżowa	40	3 łyżki suchej
- szpinak, świeży	30	1 garść
- jarmuż	30	1 garść
- papryka zielona, słodka	40	0.25 średniej sztuki
- ogórek	55	1 połowa krótkiego szklamiowego
- oliwa z oliwek	10	2 łyżeczki
- sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka
- sól biała	1	1 szczypta
- pieprz czarny	1	1 szczypta
RAZEM	210	

OBIAD

KOTLETY MIELONE GOTOWANE NA PARZE Z ZIEMNIAKAMI

Ugotuj ryż. Mięso zmiel, przetóż do miski, dodaj do niego jajko, ugotowany ryż, koperek, przyprawy i wymieszaj. Z masy uformuj kuleczki i ugotuj je na parze razem z ziemniakami.

- ryż jasmínowy	35	2 łyżki suchego
- wieprzowina, łopatką, mielona	120	porcja
- jajka kurze całe	25	0.5 sztuka (kl. wagowa M)
- koper	8	1 łyżka
- sól biała	1	1 szczypta
- pieprz czarny	1	1 szczypta
- majeranek suszony	1	1 szczypta
- ziemniaki	180	2 sztuki

SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA

Warzywa umyć, obrać i zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Skrop sokiem z cytryny, wymieszaj z jogurtem, oliwą i przyprawami.

- seler korzeniowy	50	1 mały kawałek
- marchew	45	1 średnia sztuka
- jabłko	75	0.5 sztuki
- sok ze świeżej cytryny	5	1 łyżeczka
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	35	1.5 łyżki
- oliwa z oliwek	8	1 łyżka
- sól biała	1	1 szczypta
- pieprz czarny	1	1 szczypta
RAZEM	590	

PODWIECZOREK

JOGURT Z CHIA I BANANEM

Banana rozgnieć widelcem, dodaj do niego jogurt oraz nasiona chia, wymieszaj całość i odstaw do napełnienia nasion (najlepiej przygotuj dzień wcześniej wieczorem i odstaw na noc do lodówki).

- banan	115	1 średnia sztuka
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	150	1 kubek
- nasiona chia, suszone	15	1.5 łyżki
RAZEM	280	

KOLACJA

PIECZYWO Z PASTĄ Z JAJKA I TWAROŻKU

Jajko ugotuj na półtwardo. Rozgnieć z twarogiem i jogurtem. Dopraw solą, pieprzem i posiekany szczypiorkiem. Przygotowaną pastę wyłóż na kromki pieczywa. Udekoruj plasterkami pomidora.

- chleb graham	50	2 kromki
- jajka kurze całe	50	1 sztuka (kl. wagowa M)
- ser twarogowy półtłusty	50	1 plaster
- jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20	1 łyżka
- sól biała	1	1 szczypta
- pieprz czarny	1	1 szczypta
- szczypiorek	16	2 łyżki
- pomidory, czerwone	190	1 średnia sztuka
RAZEM	380	

Źródła:

Dietetyka żywność, żywienie w prewencji i leczeniu red. Jarosz M., Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia 2016, 2017

Fosfor | Dieta i ruch – mp.pl

Dieta w osteoporozie | Dieta i ruch - mp.pl