



ZALECENIA DIETETYCZNE W OSTEOPOROZIE

1. Zasady ogólne:

- Regularne posiłki co 3-4 godziny.
- Picie ok. 2 l płynów dziennie: woda mineralna wapniowa, soki owocowe i warzywne (bez szpinaku, szczawiu, rabarbaru, botwiny, buraków), umiarkowane ilości słabej herbaty (czarna, yerba mate, owocowe), napary z pokrzywy, rumianku, mięty, melisy.
- Dieta bogata w wapń, witaminę D, B6, C magnez, fluor, białko.
- Zmniejszenie spożycia fosforu i szczawianów (zawartych w szpinaku, rabarbarze, szczawiu), fitynianów.
- W miarę możliwości zwiększenie aktywności fizycznej (po zakończeniu rekonwalescencji wskazana gimnastyka, tai chi, spacer, szybki marsz, trucht, biegi, podskoki, basen).
- Wystrzeganie się alkoholu i nikotyny oraz dymu tytoniowego.
- Suplementacja : Ca, witamina D, K, dodatkowo można : magnez i witaminę B6.

2. Dieta:

- Źródła wapnia-należy łączyć z produktami bogatymi w witaminę D3.

Produkt	Średnia zawartość wapnia (mg/100 g)
Sardynki w oleju	500
Szprotki, śledzie (smażone)	860
Mleko krowie (półtłuste, pasteryzowane)	120
Ser cheddar	739
Ser brie	256
Ser feta	360
Jogurt (naturalny, niskotłuszczowy)	162
Brokuły (świeże)	56
Morele (gotowe do spożycia)	73
Orzechy arachidowe (naturalne)	60
Soczewica (czerwona, sucha)	51
Szpinak (świeży)	170

- Witamina D - zwiększa przyswajalność Ca i Mg, wzmacnia procesy odbudowy kości.
Źródła: tran, oleje rybne, ryby morskie, wątróbka, jajka, mleko i przetwory mleczne (nieodtłuszczone), wzbogacane margaryny miękkie.
- Fosfor może utrudniać wchłanianie wapnia i sprawiać, że kości staną się słabe oraz podatne na złamania, jednak jest też niezbędny do odbudowy kości. Musi być w odpowiednich proporcjach względem wapnia (1,5/1:1). Ze względu na jego powszechne występowanie należy ograniczyć wymienione produkty bogate w ten składnik.

Produkty zawierające dużą ilość fosforu:

- produkty wysoko przetworzone (zupki i sosy w proszku),
- wędliny, konserwy mięsne i rybne,



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- sery topione, pleśniowe,
- żółtko jaja,
- podroby (wątróbka, nerki, mózdzek),
- nasiona roślin strączkowych (fasola, groch), orzechy,
- pieczywo pełnoziarniste, otręby,
- kakao i czekolada,
- coca cola i napoje gazowane,
- niektóre butelkowane mrożone herbaty.,

Produkty zawierające małą ilość fosforu:

- świeże owoce i warzywa,
- mleko ryżowe (nie wzbogacone),
- chleb pszenny, makaron, ryż,
- płatki ryżowe i kukurydziane,
- herbata mrożona domowej roboty.

Produkty, do których może być dodawany fosfor – należy czytać skład produktu:

- świeże i mrożone mięso oraz drób,
 - nuggetsy,
 - mieszanki do pieczenia,
 - mrożone pieczywo,
 - płatki zbożowe, batoniki zbożowe,
 - budynie i sosy.
- d. Magnez - zapewnia prawidłową mineralizację kości. Główne źródła:
- kakao i czekolada,
 - produkty zbożowe (kasza gryczana i jęczmienna),
 - nasiona strączkowych,
 - orzechy,
 - mleko i przetwory,
 - ziemniaki.
- e. Fluor - zwiększa wytrzymałość tkanki kostnej. Główne źródła: woda mineralna, ryby, soja i produkty sojowe.
- f. Inne ważne składniki:
- kwasy omega 3 – ryby, tran, olej z siemienia lnianego,
 - witamina B6 - mięso, ryby, produkty zbożowe, strączkowe, warzywa.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu [®]

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

g. Tabela produktów

Grupa	Produkty wskazane	Komentarz	Produkty które należy ograniczyć	Produkty które należy wykluczyć
Napoje	maślanka, kefir jogurt, mleko, mleko sojowe, soki bez dodatku cukru, woda wapniowa, herbaty ziołowe	Należy wybierać produkty o średniej zawartości tłuszczu (1,5-2%) i zmniejszonej zawartości cukru (węglowodany do 15g/ 100g produktu)	Słaba herbata, słaba kawa biała, kakao	Mocna herbata, mocna kawa, napoje gazowane, napoje energetyzujące,
Nabiał	Napoje fermentowane, jogurt, sery żółte, twarogowe, feta, mozzarella, ricotta	Warto wybierać sery o mniejszej zawartości tłuszczu	Pełnotłuste sery twarogowe	serki topione, w plasterkach
Produkty zbożowe	Pieczywo graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste, kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), makarony, płatki zbożowe	Warto wybierać pieczywo z soją, na maślanec, z dodatkiem serwatki mleka	Pieczywo pszenne, wyroby cukiernicze, ciastka, bagietki, kaszka manna, kluski	Słodkie pieczywo cukiernicze, ciasta, płatki śniadaniowe słodzone, kakaowe, czekoladowe itp.
Warzywa	Brokuły, kapusta, fasola, groszek, kalafior, kiełki, kukurydza, marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia, pomidor, papryka, czosnek, cebula, por, kalarepa	Warzywa warto jadać w postaci surówek z dodatkiem oliwy, gotowane lub pieczone. Unikać należy zasmażanej bułki tartej.	Szczaw, buraki, botwina, rabarbar, szpinak	
Owoce	Wszystkie			
Mięso	Drób, cielęcina, dziczyzna, królik, chuda wołowina, wieprzowina, chude wędliny	Należy unikać smażenia, grubego panierowania i używania sosów (szczególnie z paczki)	Tłuste kawałki mięsa, kiełbasy peklowane, wędliny peklowane i wędzone, podroby	Pasztety, parówki, boczek, smalec,



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu [®]

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

Ryby	Morskie (śledź, dorsz, makrela, halibut, łosoś, sola, tilapia), świeże, mrożone, umiarkowanie wędzone i marynowane	Warto wybierać małe gatunki i jadać z ośćmi (np. szprotki, sardynki- puszka)	Puszkowany tuńczyk, paprykarz	
Inne	Jajka, orzechy, migdały, owoce suszone, oliwa, margaryna miękka wzbogacana w wit D, budyń, galaretka, tofu, kotlety sojowe, produkty dla wegetarian wzbogacane o wapń		Czekolada, kakao, orzeszki solone	Fast – food, chipsy, wszystkie zupki i inne gotowe produkty w proszku np. sosy, panierki (mają dużo fosforu), słodczy, alkohol
Dodatki	Zioła, kurkuma, curry, koncentrat pomidorowy		Sól, sos sojowy, majonez	Przyprawa typu jarzynka, gotowe dresingi i dipy, gotowe sosy

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow