ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE - OSTEOPOROZA

1. Zasady ogólne:

a. Regularne posiłki co 3-4 godziny.
b. 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.
c. Dieta bogata w wapń, witaminę D, B6, C, magnez, fluor, białko.
d. Zmniejszenie spożycia fosforu i szczawianów (zawartych w szpinaku, rabarbarze, szczawiu), fitynianów.
e. W miarę możliwości zwiększenie aktywności fizycznej (po zakończeniu rekonwalescencji wskazana gimnastyka, spacery, szybki marsz, trucht, basen).
f. Zaprzestanie palenia tytoniu i spożywania alkoholu.
g. Wprowadzenie suplementacji po konsultacji z lekarzem: wapń, witamina D, K, dodatkowo: magnez i witaminę B6.

2. Dieta:

a. 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**

b. Witamina D - zwiększa przyswajalność Ca i Mg, wzmaga procesy odbudowy kości.
Źródła: tran, oleje rybne, ryby morskie, wątróbka, jajka, mleko i przetwory mleczne (nieodtłuszczone), wzbogacane margaryny miękkie.

c. Fosfor może utrudniać wchłanianie wapnia. 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,
- sery topione, pleśniowe,
- żółtko jaja,
- podroby (wątróbka, nerki, móżdżek),

- nasiona roślin strączkowych
- pieczywo pełnoziarniste, otręby,
- kakao i czekolada, orzechy
- coca cola i napoje gazowane,

Produkty zawierające małą ilość fosforu:

- świeże owoce i warzywa,
- mleko ryżowe (nie wzbogacone),
- chleb pszenny, makaron, ryż,
- płatki ryżowe i kukurydziane,

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.

Wykaz produktów zalecanych i niezalecanych

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, mozarella, 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 maślance, 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,
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), słodycze, alkohol
Dodatki	Zioła, kurkuma, curry, koncentrat pomidorowy		Sól, sos sojowy, majonez	Przyprawa typu jarzynka, gotowe dresingi i dipy, gotowe sosy