

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЕ КОСТИ.

Темой Международного Дня борьбы с остеопорозом в 2015 году Международный Фонд Остеопороза определил:

ЗДОРОВОЕ (правильное, полезное) ПИТАНИЕ.



ОСТЕОПОРОЗ - заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться. Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например при падении с высоты собственного роста. Кроме того, переломы позвонков при остеопорозе могут случаться при подъеме тяжести, тряске при езде и чихании. Переломы значительно ограничивают активность человека и ухудшают качество жизни.

Факторы риска остеопороза:

1. Немодифицируемые - независящие от самого человека, т.е. их нельзя изменить:
 - Женский пол
 - Возраст старше 65 лет
 - Наличие остеопороза или переломов при незначительной травме у близких родственников
 - Некоторые эндокринные заболевания
 - Ранняя, в том числе хирургическая менопауза
 - Низкий индекс массы тела или масса тела меньше 57 кг
 - Прием глюкокортикоидов
 - Длительная иммобилизация (постельный режим более 2-х месяцев)
2. Модифицируемые - зависящие от образа жизни и поведения и могут быть устранены:
 - Низкое потребление кальция
 - Недостаточное потребление витамина Д
 - Курение
 - Злоупотребление алкоголем
 - Низкая физическая активность
 - Склонность к падениям

Сочетание нескольких факторов риска остеопороза увеличивает риск развития заболевания и соответственно переломов.

Избежать развития и прогрессирования остеопороза и его осложнений можно, опираясь на ряд принципов:

- Рациональное питание
- Организация оптимального двигательного режима
- Исключение падений как одного из основных факторов риска
- Остеопоротических переломов
- Отказ от вредных привычек.

Каким должно быть питание для профилактики и лечения остеопороза.

Питанию при остеопорозе уделяется большое внимание, так как на костную ткань оказывают влияние питательные вещества и микроэлементы, содержащиеся в пище (кальций, витамин Д, белки, жиры, углеводы), а также соль, кофе, алкоголь.



Белок.

Полноценный белок необходим для формирования белковой основы костей - коллагеновых фибрилл. Поэтому в рационе должны присутствовать белковые продукты: мясо, птица, рыба, молочные продукты, бобовые, яйца. Для нормальной жизнедеятельности организму необходимо 60-100г белка в сутки, а при физической нагрузке потребность в белке возрастает до 120г.

Надо помнить, что недостаток белка в пище приводит к истощению, снижению иммунитета, нарушению жизнедеятельности организма. Избыток белка – к перевозбуждению нервной системы, торможению секреции желудочного сока, ухудшению усвоения пищи.

Кофеин. Соль. Алкоголь.



Вопрос о потреблении кофеина в настоящее время не имеет однозначного ответа. Считается, что потребление кофеина - более 4 чашек кофе в день увеличивает риск перелома бедренной кости. Избыточное употребление соли с пищей уменьшает плотность костной ткани у взрослых мужчин и женщин. Кроме того, потребление большого количества соли - фактор риска гипертонической болезни.

Чрезмерное употребление алкоголя, также отрицательно сказывается на костной ткани. Не следует употреблять более 30г алкоголя (в пересчете на чистый спирт) в день мужчинам и 15г - женщинам.

Кальций.



Кальций – один из основных минералов, играющих важную роль в формировании и поддержании скелета. В организме младенца содержится всего 25г кальция, а в организме взрослого человека его уже 1 кг. 99% кальция находится в костях. В организме постоянно происходит разрушение старой кости и формирование новой. Скелет обновляется полностью каждые 10 лет. Поэтому кальций необходим для нормального обмена веществ в кости. Кальций не производится в организме, он должен поступать извне, при этом суточное потребление кальция зависит от возраста человека и других факторов.

Суточное потребление кальция зависит от возраста человека и других факторов.

Группа	Рекомендуемая норма кальция, мг
4–8 лет	800
9–18 лет	1300
19–50 лет:	
Мужчины	1000
Пременопаузальные женщины	1000
Старше 50 лет:	
Мужчины	1500
Женщины в постменопаузе	1000-1500
Женщины в постменопаузе без заместительной гормонотерапии	1500
Беременность или лактация	1000

Для того чтобы рассчитать суточное потребление кальция с пищей, можно использовать формулу:

$$\text{Суточное потребление кальция(мг)} = \text{Кальций молочных продуктов(мг)} + 350\text{мг(среднее потребление кальция из других продуктов)}.$$

Кальций содержится в разных продуктах питания, но основным его источником остаются молочные продукты: молоко, ряженка, йогурт, кефир, простокваша, творог и, конечно, сыр.

Содержание кальция в различных продуктах питания, мг кальция на 100г продукта.



сыр 720 мг



творого 2% 91 мг



молоко 3,2% 113 мг



капуста 210 мг



фасоль 90 мг



яйцо 1шт 27 мг



сардины 420 мг



хлеб черный 100 мг



креветки 110 мг



шоколад 60 мг



кунжут 890 мг



миндаль 264 мг



финики 64 мг



изюм 50 мг



апельсин 40 мг

Иногда все же пищевого кальция может быть недостаточно. Кальций хуже всасывается с возрастом, поэтому адекватный прием препаратов кальция может замедлить потерю костной массы и снизить риск переломов.

Из организма кальций выводится через почки, ежедневно какое-то его количество теряется с мочой.

Небольшие потери кальция являются естественным процессом, но при неправильном питании эти потери могут увеличиваться, нанося ущерб здоровью человека. Потери кальция с мочой усиливаются при избыточном потреблении соли, сахара, кофеина и белка.



Витамин Д.

Кроме кальция, необходимо достаточное поступление витамина Д. Витамин Д увеличивает всасывание кальция в кишечнике. Кроме того, витамин Д регулирует обменные процессы в костной ткани, оказывая самостоятельно лечебное действие на кость. Витамин Д образуется в коже под воздействием солнечного света. Пребывание на открытом воздухе в солнечную погоду, даже если открыты только лицо и кисти рук, увеличивает образование витамина Д в коже. Поступив в организм, витамин Д активизируется в почках, после чего оказывает влияние на кишечник и костную ткань.

Группа	Рекомендуемая норма потребления, МЕ
Лица моложе 50 лет	400
Лица старше 50 лет	800
Беременность или лактация у женщин старше 18 лет	400

Суточные нормы потребления витамина Д у лиц различного пола и возраста.

Очень полезный витамин Д

Суточная норма **500-600 МЕ***

Ежедневное нахождение на солнце сокращает норму потребления витамина Д с едой в 2-3 раза

Где содержится (на 100 г продукта)

Сельдь 294-1676 МЕ	Лосось 200-800 МЕ	Скумбрия 304-405 МЕ	Печень до 50 МЕ
Сметана 50 МЕ	Сливочное масло до 35 МЕ	Яичный желток 25 МЕ	Мясо 13 МЕ
Кукурузное масло 9 МЕ	Молоко до 4 МЕ	Небольшое количество витамина Д содержат грибы, петрушка, картофель, семечки и орехи	

* МЕ (Международная единица) - единица измерения количества вещества, используется для витаминов, гормонов, вакцин и некоторых лекарств в фармакологии

Функции

- Помогает усваиваться кальцию, магнию и фосфатам
- Участвует в обменных процессах
- Защищает кости
- Препятствует кожным заболеваниям, сердечным болезням, диабету, атеросклерозу и артриту
- Регулирует артериальное давление
- Повышает иммунитет
- Препятствует росту раковых клеток

Как сохранить витамин Д

- Рыбу и мясо надо размораживать медленно, не хранить в размороженном виде, а готовить сразу. Не замораживать во второй раз
- Не вымачивать мясо и рыбу в воде
- Готовить на пару
- Запекать в фольге или рукаве
- Обжаривать на гриле
- При варке продукты класть в кипящую воду
- Не допускать разваривания продуктов (овощей)
- Не разогревать блюда несколько раз

Содержание витамина Д в различных продуктах питания, МЕ в порции(г).

С возрастом снижается метаболизм витамина Д в почках, уменьшается время пребывания на солнце, способность кожи синтезировать витамин Д. Все это приводит к недостатку витамина Д, усилению костного обмена и остеопорозу. Поэтому людям, живущим на территориях, располагающихся севернее 40 градусов широты, где мало солнечных дней (именно так располагается Саратовская область!) можно рекомендовать дополнительный прием препаратов витамина Д.

«Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам».

Сократ