

замороженные продукты, соленья и маринады, продукты, содержащие тугоплавкие жиры (свиной, бараний), маргарины, спреды, майонез. Стоит забыть о кофе, алкоголе и табаке. При остеопорозе вредны и сладкие газированные напитки, содержащие кофеин.

Для того, чтобы кальций лучше усваивался в организме, необходима регулярная физическая нагрузка и пребывание на солнце (около 30 мин в день вполне достаточно).



ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ☎ 8(423)226-38-11
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 131

ГОРОДСКОЙ АЛЛЕРГО-РЕСПИРАТОРНЫЙ ЦЕНТР ☎ 8(423)263-93-54
📍 г. Владивосток, ул. Спортивная, 10

ОТДЕЛЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОТЕРАПИИ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ☎ 8(423)240-15-62
📍 г. Владивосток, ул. Уборевича, 22

АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЕ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ☎ 8(423)222-28-23
📍 г. Владивосток, ул. Светланская, 169/171

КГБУЗ «ВКДЦ»
КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
📍 Владивосток, ул. Светланская, 131
✉ cmpvkdc@mail.ru ☎ 8(423)2-26-07-85

Подготовлено: врач КЦМП КГБУЗ «ВКДЦ»
Халиман Г.И.

Согласовано: зав.центром здоровья КГБУЗ «ВКДЦ»
Хмельницкая Е.А.

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

ПИТАНИЕ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ



🌐 www.vkdc.vladmedicina.ru
📍 Клинико-диагностический центр г. Владивостока

Когда кальций в большом количестве вымывается из костей организма или нарушено его усвоение, говорят об остеопорозе.

Остеопороз — это коварное заболевание, которое характеризуется пониженной плотностью костей, в результате чего они становятся хрупкими и ломкими.

При остеопорозе или при подозрении на это заболевание необходимо обеспечить организм достаточным количеством кальция, что способствует укреплению костей.

Рекомендуемая суточная доза кальция:

- дети (11-18 лет) — 1200 мг;
- женщины в пременопаузе — 800 мг;
- женщины в постменопаузе — 1500 мг;
- мужчины (старше 18 лет) — 800 мг.



Первыми в списке рекомендуемых продуктов стоят те, которые содержат большое количество кальция. Это молоко и молочные продукты, особенно кислые (желательно с невысоким содержанием жира, так как он препятствует усвоению кальция). Очень полезен сыр. Предпочтение следует отдавать домашним, слабосоленым сортам (адыгейский, российский, пошехонский).

Богаты кальцием и овощи: брокколи, морковь, тыква, кунжут, салат, любая зелень, зеленая фасоль и горошек, перец и кабачки.

Из рыбы рекомендуются тунец и сардины.

Помимо кальция, питание больных остеопорозом должно включать ряд микроэлементов и витаминов, которые участвуют в формировании и укреплении костей, а также обеспечивают полноценное усвоение кальция.

- Магний — 400-800 мг\сутки (семечки подсолнечника и тыквы, бананы, капуста, пшено, гречка, овсяные хлопья);
- фосфор — 800-1000 мг\сутки (мясо птицы, свежая говядина, свиная и говяжья печень, яичный белок, орехи, зерновой хлеб);
- медь — 3 мг\сутки (гречка, орехи, подсолнечное и оливковое масло, крабы и раки, вишня, какао, изюм, сливки).



Одной из причин остеопороза может быть недостаток бора. Именно он способствует

усвоению витамина Д, а также принимает активное участие в образовании костной ткани, от него зависит нормальное потребление и усвоение кальция, фосфора и магния.

Поэтому в питание необходимо включить продукты, богатые данным микроэлементом: морковь, груши, виноград, персики, вишня, капуста, свекла, орехи и разные бобовые.

Не следует забывать и о таком микроэлементе, как цинк. Однако употребление продуктов, богатых кальцием, нарушает усвоение цинка. Поэтому наряду с кальцийсодержащими продуктами необходимо употреблять и цинксодержащие — овсянку, арахис, пшеничную и пшеничную крупу, различные орехи, морепродукты, тыкву (особенно семечки).

Очень важную роль в усвоении кальция организмом играет витамин Д3, образующийся в организме под воздействием солнечного света. Его присутствие на 70% повышает усвояемость кальция. Особенно богаты этим витамином жирные сорта рыбы (лосось, палтус), печень морских рыб, яичный желток, топленое масло, сыр. Витамин Д3, наряду с кальцием, содержится и в растительных продуктах: соевом и рисовом молоке, крупе, хлебе. Помимо витамина Д3 организму в борьбе с остеопорозом необходимы и витамины С, А, К и группы В, фолиевая кислота, которые содержатся преимущественно в продуктах растительного происхождения.

Кроме того, следует ограничить употребление белка (до 100-150) и поваренной соли (не более 3г), исключить из питания консервы, копчености,