

## OSTEOPOROZA – Co warto wiedzieć w starszym wieku?

**Osteoporoza** to najczęstsza przewlekła choroba metaboliczna układu kostnego. Polega na stopniowym spadku gęstości mineralnej kości, przez co stają się one słabsze i bardziej podatne na złamania. Szczególnie niebezpieczne są tzw. złamania niskoenergetyczne, do których może dojść nawet podczas zwykłego upadku z własnej wysokości.

### Cichy przebieg choroby

Na początku osteoporoza nie daje żadnych objawów. W tym czasie kości powoli tracą minerały, zmniejsza się ich masa i gęstość. Dlatego wiele osób dowiaduje się o chorobie dopiero po pierwszym złamaniu.



### Co wpływa na osłabienie kości?

Na gęstość mineralną kości duży wpływ mają codzienne nawyki:

- Palenie papierosów – nikotyna działa destrukcyjnie na kości, zaburza gospodarkę hormonalną, zmniejsza wchłanianie wapnia i przyspiesza menopauzę u kobiet.
- Nadużywanie alkoholu – powoduje niedobory wapnia, fosforu i witaminy D3, hamuje tworzenie tkanki kostnej i zwiększa ryzyko złamań (już niewielkie ilości alkoholu mogą je podwoić).
- Zbyt duża ilość kawy – kofeina zmniejsza wchłanianie wapnia i zwiększa jego utratę z moczem. Spożycie powyżej 4 filiżanek dziennie może przyspieszać utratę masy kostnej.

## Znaczenie diety

**Wapń** to podstawowy składnik budujący kości. Jego przyswajalność wynosi około 25% i zmniejsza się z wiekiem. Najlepsze źródła wapnia to:

- mleko i produkty mleczne,
- sery (zalecane umiarkowanie – ok. 3–4 plasterki tygodniowo),
- ryby z ości (np. sardynki, szprotki),
- produkty roślinne (np. jarmuż, brokuły, sezam, migdały, soja).

**Sód (sól)** – jego nadmiar zwiększa wydalanie wapnia z organizmu. Warto ograniczać produkty takie jak wędliny, sery dojrzewające czy żywność przetworzona.

**Białko** – zarówno jego niedobór, jak i nadmiar może szkodzić. Za mało białka osłabia kości i mięśnie, natomiast nadmiar (zwłaszcza zwierzęcego) zwiększa utratę wapnia.

**Fosfor** – ważny składnik kości, ale jego nadmiar (np. z napojów gazowanych) może utrudniać wchłanianie wapnia. Istotne jest zachowanie odpowiedniej proporcji wapnia do fosforu (ok. 1:1–1,5:1).

### Witaminy i składniki mineralne

- **Witamina D** – zwiększa wchłanianie wapnia i chroni przed utratą masy kostnej. W Polsce w okresie od października do marca konieczna jest jej suplementacja.
- **Witamina C** – potrzebna do tworzenia kolagenu, który buduje kości. Występuje m.in. w owocach i warzywach (np. papryce, natce pietruszki, cytrusach).
- **Magnez** – wspiera mineralizację kości. Znajdziemy go m.in. w orzechach, kakao, kaszy gryczanej i płatkach owsianych.

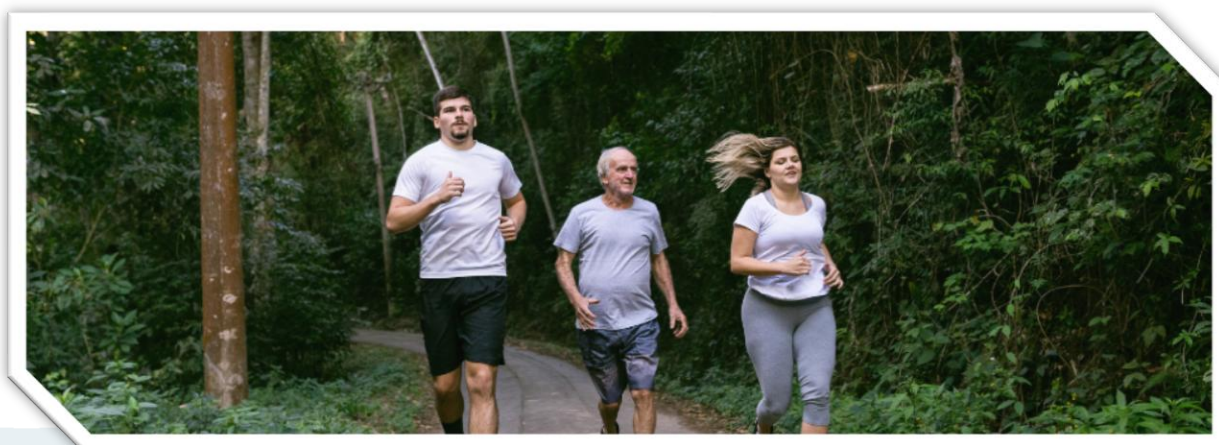


## Ruch to zdrowie

Aktywność fizyczna odgrywa ogromną rolę w profilaktyce osteoporozy. Regularny ruch:

- wzmacnia kości i mięśnie,
- poprawia równowagę,
- zmniejsza ryzyko upadków i złamań.

Najlepsze są spacer, ćwiczenia wzmacniające oraz umiarkowana aktywność dostosowana do wieku i możliwości.



## PRODUKTY ZALECANE:

1. MLEKO I PRZETWORY MLECZNE – ale zawierające mniej niż 2% tłuszczu.

<b>TAK</b>	maślanka naturalna, kefir naturalny, jogurt naturalny, koktajle na bazie jogurtu z naturalnymi owocami, sery twarogowa chude, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu, sery mozzarella, małe ilości startego sera długo dojrzewającego np. Grana Padano
<b>NIE</b>	sery typu fromage, tłuste sery twarogowe, serki topione, tłuste sery żółte, sery śmietankowe, sery pleśniowe, sery camembert – ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych oraz fosforanów

## 2. MIĘSO, RYBY, DRÓB

<b>TAK</b>	drób bez skóry, chuda wołowina, szynka wieprzowa, schab wieprzowy bez kości, polędwica wieprzowa lub wołowa, królik, tłuste ryby morskie jak łosoś, sardynki, makrela, śledź, pstrąg, halibut, szprotki, sola, dorsz, flądra
<b>NIE</b>	mięsa, wędliny, kiełbasy, wędzone, peklowane, podroby, pasztety, parówki, przetwory konserwowane fosforanami, słone wędliny. Unikać należy smażenia, panierowania, stosowania tłustych sosów oraz sosów typu instant. Nie wskazane są ryby wędzone o dużej zawartości soli i marynowane

3. WARZYWA zwłaszcza świeże, pieczone, gotowane, należy unikać dodatku podpieczonej bułki tartej. Do przygotowania surówek można używać olej rzepakowy albo oliwy z oliwek.

<b>TAK</b>	różna sałaty, jarmuż, brokuł, wszelkie kapusty, kalafior, brukselka, kukurydza, marchew, pietruszka seler, cukinia, dynia, pomidory, papryka, czosnek, cebula, por, kalarepka, rzodkiew, fasolka szparagowa, groszek zielony, suche nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, ciecierzycyca, fasolki, bób)
<b>NIE</b>	unikać dużych ilości szczawiu, rabarbaru, botwinki, szpinaku, zwłaszcza w połączeniu z wapnem

## 4. PRODUKTY ZBOŻOWE

<b>TAK</b>	pieczywo razowe, żytnie, graham, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), ryż basmati, paraboliczny, czerwony, czarny, pełnoziarnisty, płatki owsiane, żytnie, orkiszowe, komosa ryżowa, amarantus
<b>NIE</b>	słodkie pieczywo cukiernicze, słodkie płatki śniadaniowe, z kakao i miodem

## 5. NAPAOJE

<b>TAK</b>	wody mineralne zawierające wapń, herbaty ziołowe i owocowe, soki bez dodatku cukru
<b>NIE</b>	napoje gazowane z dodatkiem fosforanów, mocno słodzonych

## 6. PRZEKĄSKI

<b>TAK</b>	-
<b>NIE</b>	chipsy, słone i prażone orzeszki, paluszki z solą, krakersy, przyprawy typu jarzynka, gotowe dressingi, dipy, gotowe sosy, sos sojowy, majonez, koncentratów spożywczych, zup w proszku i sosów, gotowych dań mrożonych, produktów typu fas food

## 7. DESERY

<b>TAK</b>	budynie, galaretki, sorbety, jogurt z chia i owocami
<b>NIE</b>	ciastka, ciasteczka, wafelki, cukierki, batoniki, czekoladki

Nie należy zapominać o aktywności fizycznej jako czynnika kształtowania masy kostnej, a w późniejszym wieku zapobiega lub spowalnia przedwczesną utratę masy kostnej. Najbardziej korzystna dla tkanki kostnej jest aktywność, w której mięśnie przeciwdziałają sile grawitacji, jak wchodzenie po schodach, spacer, trucht, gimnastyka. Aktywność fizyczna wpływa też na masę i siłę mięśni, które z kolei poprawia równowagę, koordynację, gibkość, stabilność w czasie chodzenia, co zmniejsza ryzyko upadku.

### Jadłospis:

- Śniadanie I – kasza jęczmienna na mleku 2% tłuszczu, chleb graham z chudym twarogiem i papryką czerwoną, herbata owocowa
- Śniadanie II – kanapka z chleba graham z szynką indyka, posmarowana pastą z fasoli i suszonych pomidorów, sałata rzymska z pomidorem koktajlowym i słonecznikiem.
- Obiad – zupa kalafiorowa z ziemniakami na wywarze z warzyw, gulasz z indyka na brązowym ryżu, sur z kapusty pekińskiej, rzodkiewki z dodatkiem jogurtu naturalnego
- Podwieczorek – jogurt naturalny z kiwi i płatkami migdałów
- Kolacja – zapiekanka z ziemniaków, brukselki, cukinii i parmezanu, herbata owocowa

Mgr Małgorzata Jędrzejowska  
Dietetyk kliniczny, Neurodietetyk