

Διατροφικοί κανόνες οστεοπόρωση

Οι κλασικοί διατροφικοί κανόνες που οφείλει να ακολουθεί από μόνος του ο ασθενής με οστεοπόρωση είναι οι εξής:

Ασβέστιο

Το ασβέστιο είναι το σημαντικότερο μέταλλο για την υγεία των οστών. Οι ανάγκες σε ασβέστιο αλλάζουν στα διάφορα στάδια της ζωής. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1000 mg ημερησίως για υγιείς ενήλικες φτάνοντας έως 1200 – 1300 mg για ειδικές ομάδες πληθυσμού όπως τα παιδιά, οι έγκυες, οι θηλάζουσες και οι μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (τυρί, γιαούρτι) είναι οι πιο πλούσιες πηγές ασβεστίου με πολύ καλό ποσοστό απορρόφησης, αλλά μόνο μέχρι κάποια ηλικία. Έχουν, επίσης, το πλεονέκτημα ότι είναι πλούσιες πηγές πρωτεΐνης και άλλων μικροθρεπτικών συστατικών όπως το μαγνήσιο και το κάλιο, τα οποία είναι σημαντικά τόσο για την υγεία των οστών όσο και τη γενικότερη υγεία. Άλλες καλές πηγές ασβεστίου αποτελούν τα πράσινα φυλλάδια λαχανικά (όπως σπανάκι, μπρόκολο, κατσαρό λάχανο, ραδίκια), τα φασόλια, τα αμύγδαλα, φλοιοί δημητριακών, ξηροί καρποί και κυρίως τα αμύγδαλα, κάποια φρούτα (όπως πορτοκάλια, βερίκοκα και ξερά σύκα), ψάρια με το κόκκαλο όπως σαρδέλες, σολομός, τόφου, το μεταλλικό νερό καθώς και τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο όπως ψωμιά, δημητριακά, ροφήματα σόγιας, νερό. Το πρόβλημα με τα παραπάνω λαχανικά, όσπρια και σπόρους είναι ότι έχουν χαμηλό ποσοστό απορρόφησης του ασβεστίου λόγω κάποιων οξέων (οξαλικών και φυτικών) που περιέχουν και εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου από αυτές τις τροφές αλλά ευτυχώς όχι από άλλες τροφές. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη και φυτοφάγοι καθώς ενδέχεται να μην καταναλώνουν ικανοποιητικές ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων έως καθόλου. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων με μεγάλη περιεκτικότητα και απορρόφηση ασβεστίου όπως τα παραπάνω εμπλουτισμένα τρόφιμα ή το σουσάμι και τα προϊόντα του (ταχίνι, χαλβάς), τα οποία εμφανίζουν καλή απορρόφηση ασβεστίου λόγω της μη παρουσίας φυτικών οξέων (ενδεικτικά: 50 γρ. ταχινιού καλύπτουν 30-40% της ημερήσιας πρόσληψης σε ασβέστιο).

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου από την τροφή εξασφαλίζοντας τη σωστή ανανέωση και μεταλλοποίηση των οστών και προάγει ένα υγιές ανοσοποιητικό και μυϊκό σύστημα. Η ανεπάρκειά της αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης και την πιθανότητα πτώσης σε ηλικιωμένους που έχουν εξασθενημένους μύες λόγω της έλλειψης της βιταμίνης. Η βιταμίνη D παράγεται από την έκθεση στον ήλιο, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και φαίνεται ότι 10-15 λεπτά είναι επαρκής. Επίσης, προσλαμβάνεται από τη τροφή και από συμπληρώματα, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό τους χειμερινούς μήνες για τις βόρειες χώρες καθώς για τους ηλικιωμένους, οι οποίοι βγαίνουν ελάχιστα από το σπίτι ή νοσηλεύονται και δεν εκτίθενται στον ήλιο. Επιπλέον, μετά την ηλικία των 60 μειώνεται η ικανότητα σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα. Η χρήση αντηλιακών καθώς και η ενασχόληση, η εργασία και τα χόμπυ συνεχώς εντός σπιτιού, είναι παράγοντες που μπορούν επίσης να μειώσουν τη σύνθεση της βιταμίνης. Πλούσιες πηγές βιταμίνης D αποτελούν τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλες, τόνος, σκουμπρί), ο κρόκος αυγού, το συκώτι και εμπλουτισμένα τρόφιμα όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, μαργαρίνες, δημητριακά πρωινού.

Πρωτεΐνη

Η επαρκής διαιτητική πρόσληψη πρωτεΐνης είναι σημαντική για την επίτευξη της μέγιστης οστικής μάζας στη νεαρή ηλικία και στη διατήρηση της οστικής μάζας καθώς μεγαλώνουμε. Η μειωμένη πρόσληψη πρωτεΐνης αποδυναμώνει τους μύες αυξάνοντας το κίνδυνο πτώσεων και καταγμάτων στους ηλικιωμένους και καθυστερεί την ανάρρωση σε άτομα που έχουν ήδη υποστεί κάταγμα. Άριστες πηγές πρωτεΐνης είναι το άπαχο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά μερικά από τα οποία είναι πολύ ωφέλιμα για τα οστά. Φαίνεται πως υψηλότερη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με θετικές επιδράσεις στην οστική πυκνότητα σε ηλικιωμένα άτομα.

Βιταμίνη Κ

Η βιταμίνη Κ χρειάζεται για τη σωστή μεταλλοποίηση του οστού. Πλούσιες πηγές βιταμίνης Κ αποτελούν τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το μαρούλι, το λάχανο, το σπανάκι, το συκώτι, μερικά τυριά που έχουν υποστεί ζύμωση και κάποια προϊόντα σόγιας.

Μαγνήσιο

Το μαγνήσιο παίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό των μετάλλων των οστών. Η έλλειψη μαγνησίου είναι σπάνια σε καλά σιτιζόμενους πληθυσμούς. Σε υψηλότερο κίνδυνο για ήπια έλλειψη μαγνησίου είναι οι ηλικιωμένοι τόσο επειδή μειώνεται η απορρόφηση του σιδήρου και αυξάνεται η απέκκριση από τα νεφρά με την ηλικία όσο επειδή συγκεκριμένα φάρμακα προάγουν την απώλεια μαγνησίου στα ούρα. Εξαιρετικές πηγές μαγνησίου είναι τα πράσινα λαχανικά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα ψάρια.

Ψευδάργυρος

Ο ψευδάργυρος είναι χρήσιμος στην ανανέωση και μεταλλοποίηση των οστών. Σοβαρή ανεπάρκεια σχετίζεται με υποσιτισμό και έχει ως αποτέλεσμα μειωμένη οστική ανάπτυξη στα παιδιά. Πολύ καλές πηγές ψευδαργύρου αποτελούν το άπαχο κόκκινο κρέας και τα προϊόντα του, τα πουλερικά, τα δημητριακά ολικής άλεσης και τα όσπρια.

Από την άλλη μεριά, θα πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (μέγιστη κατανάλωση 2 ποτά / ημέρα)
- Η υπέρμετρη χρήση αλατιού και καφεΐνης καθώς μπορεί να αυξήσουν την απώλεια του ασβεστίου από το σώμα ιδιαίτερα όταν υπάρχει έλλειψη ασβεστίου
- Δίαιτες με πολύ αυξημένες ποσότητες πρωτεΐνης
- Μείωση ή ιδανικά διακοπή του καπνίσματος
- Το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος (κάτω του φυσιολογικού) διότι αποτελεί ισχυρό παράγοντα κινδύνου οστεοπόρωσης
- Η υπερβολική κατανάλωση ανθρακούχων αναψυκτικών καθώς μπορεί να αντικαταστήσουν την κατανάλωση του γάλακτος στα παιδιά

Λόγω της αυξημένης συχνότητας εμφάνισης της οστεοπόρωσης, κρίνεται απαραίτητη τόσο η πρόληψη όσο και η αντιμετώπισή της. Οι κυριότεροι τρόποι πρόληψης της οστεοπόρωσης είναι:

- Υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή
- Τακτική άσκηση
- Υγιεινός τρόπος ζωής

- Τακτικός έλεγχος της οστικής πυκνότητας

Σε κάθε στάδιο της ζωής μία ισορροπημένη διατροφή προάγει την υγεία των οστών. Παρόλο που κατά την παιδική και εφηβική ηλικία επιτυγχάνεται η μέγιστη οστική μάζα μειώνοντας έτσι την πιθανότητα οστεοπόρωσης στη μετέπειτα ζωή, η σωστή διατροφή είναι μέγιστης σημασίας και σε μεγαλύτερες ηλικίες. Σε νέους και μεγαλύτερους ενήλικες βοηθά στη διατήρηση της οστικής μάζας και δύναμης και σε άτομα που έχουν ήδη υποστεί κάποιο κάταγμα βοηθά στην αποκατάσταση και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης επόμενου κατάγματος. Επομένως στόχος της διαιτητικής αγωγής για την οστεοπόρωση αποτελεί η καθυστέρηση ή ο περιορισμός της απώλειας της οστικής μάζας.

Μία ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει επαρκείς θερμίδες, πρωτεΐνες, λιπαρά και υδατάνθρακες καθώς και τις απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα, ιδιαίτερα βιταμίνη D και ασβέστιο. Σε όλα τα παραπάνω, σημαντικός φαίνεται επιπρόσθετα και ο ρόλος της άσκησης, ιδιαίτερα άσκηση στην οποία φέρουμε το βάρος του σώματος (όπως περπάτημα, τρέξιμο, προπόνηση ενδυνάμωσης με βάρη/ λάστιχα, χορός). Η άσκηση βοηθά στο χτίσιμο της οστικής μάζας και δύναμης στη νεαρή ηλικία, στη διατήρηση της οστικής πυκνότητας στους ενήλικες και στην καθυστέρηση της απώλειας των οστών στους ηλικιωμένους.

Συνοψίζοντας, ένας υγιεινός τρόπος ζωής και η συχνή εξέταση είναι τα όπλα για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Για τις ομάδες υψηλού κινδύνου όπως είναι οι έγκυες, οι θηλάζουσες, οι ηλικιωμένοι και άτομα με ιατρικά προβλήματα, θα πρέπει να γίνεται σωστή αξιολόγηση της διατροφικής τους κατάστασης διότι μπορεί να χρειάζεται χορήγηση συμπληρωμάτων. Οι ηλικιωμένοι έχουν συχνά μειωμένη όρεξη, χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και παίρνουν συνήθως φάρμακα τα οποία μπορεί να επηρεάζουν το μεταβολισμό της βιταμίνης D. Σε άτομα που έχουν διαγνωστεί με οστεοπόρωση συνήθως δίνεται μαζί με την φαρμακευτική αγωγή και χορήγηση συμπληρωμάτων. Επειδή τα είδη των συμπληρωμάτων είναι πολλά και η κάθε περίπτωση εξατομικευμένη, συμβουλευτείτε μας για την εξατομικευμένη και απολύτως προσαρμοσμένη προσέγγιση που μπορεί να σας προσφέρει η [Μοριακή Διατροφή](#).