

نقش تغذیه در درمان و پیشگیری از پوکی استخوان

چگونه تغذیه بر روی استخوان‌ها مؤثر است؟

دو سوم بافت استخوان از کلسیم و مواد معدنی تشکیل شده است. در اوایل زندگی (نوزادی و کودکی، جوانی) چون استخوان‌ها به سرعت در حال رشد می‌باشند نیاز به کلسیم زیادی دارند، همچنین در دوران میانسالی و سالمندی دریافت کلسیم کافی اهمیت دارد چون از برداشت ذخیره آن از استخوان‌ها، جلوگیری می‌شود.

مقدار نیاز روزانه کلسیم چقدر است؟

مقدار نیاز کلسیم بستگی به سن دارد .

رژیم غذایی متعادل و مناسب در پیشگیری از پوکی استخوان چیست؟

تغذیه مناسب نقش مهمی در قدرت و سلامت استخوان‌ها دارد. کلسیم باعث سختی و استحکام استخوان‌ها می‌گردد به همین دلیل باید از غذاهایی که سرشار از کلسیم هستند زیاد استفاده کرد. شما روزانه به ۷۰۰ میلی‌گرم کلسیم احتیاج دارید و اگر به نوزاد خود شیر می‌دهید ۵۵۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز روزانه اضافه می‌شود.

1. شیر و فرآورده‌های آن

شیر (پرچرب و بدون چربی) یکی از منابع غنی، کلسیم است. لبنیات مانند ماست و دوغ و پنیر و کشک و... نیز سرشار از کلسیم می‌باشند. خوشبختانه فرآورده‌های کم‌چرب هم به همان مقدار و گاهی بیشتر از فرآورده‌های پرچرب دارای کلسیم می‌باشند.

نوجوانان و بزرگسالان تا ۲۴ سال و زنان شیرده باید روزانه ۳-۴ وعده (هر وعده معادل یک لیوان) در روز شیر بخورند. در صورت عدم تحمل شیر، ماست و پنیر و کشک جایگزین‌های خوبی هستند. پپاله‌ای ماست یا دو قطعه پنیر (اندازه دو قوطی کبریت) تقریباً معادل یک لیوان شیر کلسیم دارند. در افرادی که نمی‌توانند از مواد حاوی کلسیم استفاده کنند یا غذاهای کلسیم دار به مقدار کافی نمی‌خورند باید قرص کلسیم تجویز شود.

2. ویتامین D

ویتامین D باعث جذب کلسیم از روده و باز جذب مجدد آن توسط کلیه‌ها می‌شود. ویتامین D در افراد سالم چندین ماه در کبد ذخیره می‌شود.

ویتامین D مورد نیاز بدن از دو منبع تأمین می‌شود، منبع غذایی و تابش آفتاب به پوست. غذاهای حاوی ویتامین D، ماهی‌های چرب (ساردین، تون و...)، جگر و تخم مرغ می‌باشد. در برخی از کشورها به شیر و کره گیاهی نیز ویتامین D اضافه می‌شود.

نیاز روزانه کودکان و بزرگسالان به ویتامین D400 واحد و افراد مسن ۸۰۰ واحد می‌باشد.

قرص‌های ویتامین D برای افرادی که به آفتاب دسترسی ندارند یا اختلال تغذیه‌ای دارند یا افرادی که بعلت بیماری کلیه‌هایشان قادر به جذب مجدد ویتامین D نیست، همچنین برای افراد مسن نیز تجویز می‌شود.

3. سبزی‌ها

یک وعده سبزی به اندازه ۱۰۰ گرم سبزی خام یا ۲۰۰-۱۵۰ گرم سبزی پخته، ۵۰ گرم کاهو یا ۱۰۰ گرم سالاد مخلوط می‌باشد.

روزانه ۳-۴ وعده سبزی بخورید.

4. شیرینی‌ها

شیرینی را به مقدار کم مصرف کنید، خیلی از آنها در خود چربی دارند. چنانچه از دسر استفاده می‌کنید، تکه‌ای کوچک بخورید. از دسرهایی که منبع خوب کلسیم هستند در ترکیبات آنها شیر یا ماست بکار رفته استفاده کنید (بستنی یا ماست‌های میوه‌ای)

1- روزانه ۱/۵ لیتر آب (۶-۷ لیوان) بنوشید به جای آب یا شیر از کولاها استفاده نکنید. استخوان‌های ما علاوه بر کلسیم به ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد دیگر نیاز دارد. بنابراین یک رژیم مناسب باید همه گروه‌های غذایی را در بر گیرد.

بطور خلاصه

- روزانه ۲-۴ قسمت شیر یا فرآورده‌های آنرا بخورید.
- گوشت زیاد نخورید.
- از سیگار و الکل استفاده نکنید. (سیگار باعث اختلال در رشد سلوهای سازنده استخوان می‌شود و الکل باعث دفع کلسیم از بدن می‌گردد)
- نمک زیاد مصرف نکنید.