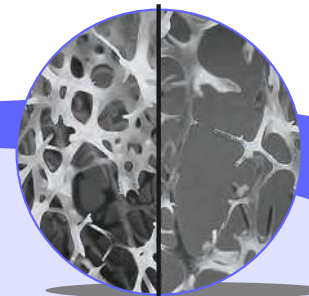


# Jak mieć mocne kości



Osteoporoza jest chorobą, która powoduje zwiększoną łamliwość kości w trakcie wykonywania takich czynności, jak podnoszenie, skręcenie, schylenie, poślizgnięcie, potknięcie czy upadek. Większość złamań spowodowanych osteoporozą dotyczy kości bioder, kręgosłupa, barków lub nadgarstków.

Bywają one bardzo bolesne i nawet po ich zaleceniu można nie odzyskać sił. Złamanie biodra jest szczególnie groźne dla osób starszych, ponieważ często prowadzi do niepełnosprawności.



Kość zdrowa | Kość z osteoporozą

## Dobre odżywianie jest czynnikiem wzmacniającym kości

- Aby mieć mocne kości i zapobiegać złamaniom, należy utrzymywać zrównoważoną dietę zawierającą produkty żywnościowe z wszystkich czterech grup.
- Witamina D jest ważnym elementem wzmacniania kośćca, a także zapobiegania upadkom. Wszyscy dorośli w Kanadzie powinni przez cały rok stosować suplement diety z witaminą D. Właściwa dawka powinna być ustalona podczas rozmowy z lekarzem.
- Wapń jest ważnym pierwiastkiem dla zdrowia kości. Najlepiej przyswajalny jest wapń zawarty w takich produktach żywnościowych, jak mleko, sery, jogurty, wzbogacone w wapń napoje sojowe / migdałowe / ryżowe czy sok pomarańczowy. Jeśli nie spożywamy produktów mlecznych lub innych produktów wzbogaconych w wapń, należy stosować suplementy diety zawierające wapń. Nie należy ich przyjmować samodzielnie. Wcześniej należy skonsultować się z lekarzem.
- Należy ograniczyć ilość spożywanego alkoholu do dwóch lub mniej drinków dziennie.
- Należy rzucić palenie.

## Ile wynosi dzienne zapotrzebowanie na wapń i witaminę D?

Wiek	Wapń	Witamina D
19 - 50	1000 mg	400 - 1000 IU
50+	1200 mg	800 - 2000 IU

mg = miligramy

IU = jednostka międzynarodowa

## Zawartość wapnia w przykładowych produktach

Źródło pożywienia	Porcja	Wapń
Mleko - 2 %, 1 %, odtłuszczone,	1 filiżanka / 250 ml	300 mg
mleko czekoladowe	1 filiżanka / 250 ml	400 mg
wzbogacone w wapń	Kostka 3 cm	245 mg
Ser - cheddar, edamski,	¾ filiżanki / 185 ml	295 mg
gouda, jogurt - zwykły	½ puszki / 105 g	240 mg
Łosoś, z ości, konserwy	1 filiżanka / 250 ml	285 mg
Wzbogacone napoje sojowe	1 filiżanka / 250 ml	300 mg
Wzbogacone soki pomarańczowe Soja		
- gotowana	1 filiżanka / 250 ml	170 mg
Tofu - z siarczanem wapnia Płatki	3 oz. / 84 g	130 mg
owsiane - wzbogacone w wapń	1 torebka / 32 g	150 mg
Figi - suszone	10	150 mg



## Ćwiczenia fizyczne wzmacniają zarówno mięśnie, jak i kości

- Mocne mięśnie pomagają zachować mocne kości. Należy wykonywać ćwiczenia zwiększające siłę mięśni z użyciem taśm elastycznych lub ciężarków przynajmniej 3 razy w tygodniu, stosując ćwiczenia obejmujące wszystkie grupy mięśni głównych.
- Upadki mogą prowadzić do złamań kości. Należy poprawić równowagę i koordynację przez codziennie ćwiczenie równowagi lub uprawianie tai chi.
- Wykonywać ćwiczenia aerobowe przez co najmniej 30 minut dziennie. Dla utrzymania wytrzymałości kości skuteczniejsze są ćwiczenia, w których kości muszą utrzymywać ciężar ciała (np. szybki marsz, taniec) niż te, w których ciało jest odciążone (np. pływanie, jazda na rowerze).
- Należy codziennie uprawiać ćwiczenia dla utrzymania lub korekcji postawy ciała, np. ćwiczenia rozciągające kręgosłup.
- Starsze osoby z osteoporozą lub ze złamaniami kości kręgosłupa wymagają programu ćwiczeń zawierającego ćwiczenia siłowe oraz trening równowagi. Osoby ze złamaniami kręgosłupa muszą nauczyć się zachowania prawidłowej postawy w trakcie codziennych czynności i powinny konsultować się z fizjoterapeutą.

## Czy jest to dla Ciebie zagrożeniem?

Każdy powyżej 50 roku życia powinien porozmawiać ze swoim lekarzem na temat ryzyka złamania kości. Lekarz prowadzący powinien co roku dokonywać pomiaru wzrostu i analizy czynników ryzyka w celu sprawdzenia, czy nie istnieje potrzeba przeprowadzenia badania na gęstość kości. Niektóre istotne czynniki ryzyka wskazujące na potrzebę wykonania tego badania to wiek powyżej 65, gdy uprzednie złamania nastąpiły po 40 roku życia, złamanie biodra przez jednego z rodziców lub stosowanie przez pacjenta leku o nazwie prednizon (prednisone).

## Medication to Make Your Bones Stronger

Czasami prawidłowa dieta i ćwiczenia nie wystarczają, aby utrzymać silny kościec i zapobiec złamaniom. Może zaistnieć potrzeba stosowania leków. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, które z rozwiązań jest dla Ciebie najlepsze.



**Osteoporosis Canada**  
**1-800-463-6842**  
**www.osteoporosis.ca**