

Osteoporoza

Układowa choroba szkieletu, która charakteryzuje się wzrastającym ryzykiem złamań kości w następstwie zmniejszenia ich odporności mechanicznej. Odporność mechaniczna kości jest uwarunkowana gęstością mineralną i jakością tkanki kostnej.

Czynnikami ryzyka są:

- czynniki niemodyfikowalne (płeć, wiek oraz rodzinne występowanie osteoporozy)
- czynniki modyfikowalne (żywieniowe oraz związane z aktywnością fizyczną).

W profilaktyce i leczeniu osteoporozy, oprócz terapii farmakologicznej, ogromną rolę odgrywa prawidłowy sposób żywienia.

Czynniki zwiększające masę kostną (obniżają ryzyko wystąpienia osteoporozy):

- pokrycie zwiększającego się z wiekiem zapotrzebowania organizmów na wapń i witaminę D,
- zgodne z zapotrzebowaniem spożycie witamin: C i K, folianów, B6, B12 oraz flawonoidów oraz składników mineralnych: fosforu, magnezu, potasu, cynku, miedzi, fluoru i manganu,
- odpowiednia proporcja między wapniem a fosforem,
- pokrycie zapotrzebowania na podstawowe składniki pokarmowe: białko, tłuszcze wielonienasycone omega-3, rozważenie ewentualnej suplementacji diety w niedoborowe składniki: wapń i witaminę D - są podstawą w leczeniu osteoporozy.

Czynniki o obniżające masę kostną (zwiększają ryzyko wystąpienia osteoporozy):

- nadmiar białka, witaminy A i sodu,
- kofeina,
- alkohol,
- zbyt niska masa ciała (BMI* < 18,5).

Ogólne zalecenia żywieniowe:

- Źródłem białka w diecie powinno być głównie chude mięso drobiowe, ewentualnie chude porcje mięsa wieprzowego, wołowego, ryby, jajka, mleko i nabiał (jogurt, kefir, maślanka, sery białe i żółte półtłuste), a z pokarmów roślinnych – nasiona roślin strączkowych (ciecierzyca, fasola, bób, soczewica).
- Do produktów bogatych w wapń zalicza się między innymi mleko (1,5–2%), nabiał (jogurt, kefir, maślanka, serki wiejskie, sery białe i żółte półtłuste), jajka, chude mięso drobiowe (kurczak, indyk), także wołowina i cielęcina, ryby spożywane razem z ośćmi (konserwy rybne), jarmuż, szpinak, natka pietruszki, nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soja), migdały, orzechy, mak, suszone owoce (figi, morele).
- Spośród pokarmów zasobnych w magnez wymienia się orzechy (laskowe, pistacje, włoskie), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezamu, maku, pełnoziarniste produkty zbożowe (otręby pszenne, płatki owsiane, kasza gryczana, jaglana i owsiana, ryż brązowy, pieczywo żytnie), rośliny strączkowe (fasola, soja), banany, kakao i gorzka czekolada, owoce suszone (figi, daktyle, morele).
- Źródłem witaminy D są przede wszystkim tłuste ryby morskie (węgorz, tuńczyk, łosoś, makrela, śledź), oleje rybne, jaja, drożdże, grzyby margaryny wzbogacone w witaminę D czy też inne pokarmy fortyfikowane tą witaminą.
- Zaleca się zwiększenie udziału w diecie produktów będących źródłem witaminy C, jak: owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, aronia, kiwi, truskawki, owoce cytrusowe, czerwona papryka, natka pietruszki, brukselka, kalarepa, brokuły, kiszonki.
- Ważny jest również udział pokarmów bogatych w witaminę K, w tym między innymi: ciemnozielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, sałata, boćwina), brokuł, kapusta włoska, brukselka, szparagi, zielony groszek, seler, kiwi, awokado, oleje: sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, podroby, fermentowane produkty mleczne (kefir, maślanka, zsiadłe mleko), żółtko jaja.
- Codzienna dieta powinna dostarczać płynów w postaci naturalnych wód mineralnych, w tym także wysokowapniowych i wysokomagnezowych, herbat owocowych (bez cukru), herbaty zielonej, herbaty czarnej, słabego naparu kawy.
- Ograniczeniu w diecie powinny ulec pokarmy zawierający znaczne ilości fosforu – mięso w nadmiarze, podroby, konserwy rybne i mięsne, orzechy, pestki dyni, jaja. Jednakże wymienione pokarmy są jednocześnie źródłem wielu ważnych w profilaktyce osteoporozy związków, jak białko, wapń, magnez. Dlatego też wskazaniem jest wystrzeganie się szczególnie pokarmów o niskiej wartości odżywczej, wysokoprzetworzonych i zawierających jednocześnie bardzo duże ilości fosforu, jak sery żółte, pleśniowe i topione, wyroby garmazeryjne (kiełbasy, wędliny, parówki, kabanosy, pasztety w puszkach), paprykarz, wędzone ryby, słone przekąski (chipsy, paluszki, popcorn, krakersy), dania instant (zupki chińskie, gorące kubki, kupne sosy w proszku), fast foody, gotowe dania obiadowe (krokiety, pierogi, pyzy z mięsnym farszem), wyroby czekoladowe (cukierki, batony, wafle przekładane słodkimi masami), energetyki i słodkie napoje gazowane, w skład których wchodzi kwas ortofosforowy (V).
- Zaleca się również ograniczenie spożycia sodu w diecie, a jego głównymi źródłami są przede wszystkim: sól kuchenna, słone przekąski (chipsy, krakersy, paluszki, solone orzeszki), dania instant (kupne sosy sałatkowe/obiadowe, zupki chińskie, gorące kubki), fast foody, wyroby mięsne (wędliny, kiełbasy, parówki, kabanosy i in.), sos sojowy, wszelkiego rodzaju pokarmy z dodatkiem glutaminianu sodu.
- Nie wskazane są również tłuste serki typu fromage, pełnotłusty twaróg, tłusta śmietana w tym również kremówka, pełnotłuste mleko (> 3,2%), słodkie pieczywo i wyroby cukiernicze zawierające jednocześnie sporą ilość tłuszczów (ciasta, torty, pączki, drożdżówki, wyroby czekoladowe), a także tłuszcze, takie jak smalec, słonina, boczek, masło w bardzo dużych ilościach, ponieważ nadmiar tłuszczu wzmacnia wydalanie wapnia z organizmu i zmniejsza jego absorpcję z przewodu pokarmowego, co negatywnie wpływa na przebieg osteoporozy.
- Należy ograniczyć podaż pokarmów zawierających kwas szczawiowy, jak: szczaw, botwinka, buraki, rabarbar, szpinak, kakao.

- Zaleca się zaniechanie palenia wyrobów tytoniowych i eliminację bądź jak największe ograniczenie spożycia alkoholu. Wykluczyć należy także picie energetyków i słodkich napojów gazowanych.

Opracowała: Anita Sadowska, Dietetyk.

Bibliografia:

Poniewierka E.L. „Dietetyka kliniczna”, UM Wrocław, 2016.

Ostrowska L. „Dietetyka kobiet in mężczyzn”, PZWL, 2024.

Jarosz M. „Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu” IŻŻ, 2016.

Włodarek D., Lange E. „Współczesna dietoterapia”, PZWL, 2022.

<https://ncez.pzh.gov.pl>