

Остеопороза - хранене

За да снижим риска от остеопороза, е достатъчно да направим някои малки корекции в ежедневноото си меню - да включим поне една храна, богата на калций и витамин D. Препоръчваният прием на калций от всички източници (където “всички източници” означава цялата храна заедно с хранителните добавки) е следният:

- Деца преди пубертета (възраст 4-8 години) - 800 мг дневно.
- Подрастващи (възраст 9-18 години) - 1300 мг дневно.
- Жени преди менопауза - 1000 мг дневно.
- Жени след менопауза - 1500 мг дневно.
- Мъже до 50 години - 1000 мг дневно.
- Мъже на възраст над 50 години - 1500 мг дневно.
- По време на бременност и кърмене -

1500 мг дневно.

Как да си осигурим дневния прием на калций

Дневен прием от 500 мг калций може да се набави най-лесно с консумация на половин литър прясно мляко, 50 г сирене или кофичка кисело мляко. За повече информация разгледайте приложената таблица.

Кои храни и хранителни съставки влияят зле на калциевия баланс

- Повишеният прием на белтъци при недостатъчен прием на калций с храната завишава риска от фрактура на бедрото и при двата пола. Това се дължи на подкисляване на урината и свързаната с това повишена загуба на калций. Богати на белтък и бедни на калций са белите и червените меса, яйцата.

- Изследванията показват, че приемът на много кофеин (над 300 мг или колкото в 4 чаши кафе на ден) увеличава риска от остеопороза и фрактура на бедрото и при двата пола.
- Газираните напитки съдържат големи количества фосфор, който води до загуба на калций от организма след изхвърляне на фосфатите. При прекомерна употреба на газирани напитки може да се достигне до извличането на минерала от костите.

Хранителни вещества и храни, за които се смята, че предпазват от остеопороза

- От години се счита за важно заедно със завишения прием на калций да се консумират и храни, богати на магнезий и цинк.
- Редица учени изтъкват ролята на фитоестрогените (съдържащи се в соята, редица зеленчуци, зърнени и бобови храни) за профилактика и дори

лечение на остеопорозата. В последните години обаче значението им не се потвърждава.

Таблица за приблизително съдържание на калций в често използвани храни (по БДС)

Продукт	Съдържание на калций в 100 g
МЛЯКО И МЛЕЧНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	
Прясно мляко краве пастьоризирано	128 mg
Кисело мляко краве	115 mg
Сирене бяло саламурено овче	472 mg
Сирене бяло саламурено краве	518 mg
Кашкавал от овче мляко	365 mg
Кашкавал от краве мляко	362 mg
Извара от обезмаслено мляко безсолна	71 mg

РИБИ	
Пъстърва	23 mg
Шаран	34 mg
Скумрия океанска	79 mg
Мерлуза	41 mg
ПТИЦИ и ЯЙЦА	
Кокошки	200 mg
Яйце кокоше	56 mg
МЕСО и МЕСНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	Средно 9-11 mg
ЗЕЛЕНЧУЦИ	
Домати	12 mg
Зеле	50 mg
Карфиол	32 mg
Картофи	18 mg
Коприва	716 mg
Краставици	26 mg
Лук стар	18 mg
Чеснов лук стар	30 mg
Ориз 1 чаша	33 mg

ПЛОДОВЕ	Средно 20 mg
ТЕСТЕНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ	
Хляб	22-26 mg
1 кифла	20 mg
Баничка с извара и яйце	31 mg
Шоколад фин млечен	228 mg
Гофрета/палачинка (с яйце и мляко)	120 mg