

Питание при остеопорозе



Диета при остеопорозе базируется на следующих принципах:

- Рацион питания должен включать продукты, обеспечивающие норму суточного поступления кальция в организм человека с учетом его возраста, пола и состояния костного аппарата. Средняя потребность в кальции варьирует в пределах 800-1100 мг/сутки, при этом, для женщин в

период постменопаузы (не получающие эстрогены) и людей пожилого возраста (после 65 лет) потребность возрастает до 1500 мг/сутки.

- Обязательное включение в рацион продуктов, богатыми витаминами D (около 600 МЕ /сутки), А, группы В, К, С, фолиевой кислотой и микроэлементами (цинк, магний, медь).

- В рационе важно соблюдать количество содержания животного белка. При избыточном их содержании (более 100-150 г) нарушаются процессы всасыванию кальция, поскольку в кишечнике активизируются процессы брожения.

- Исключение из рациона или минимизированное употребление продуктов, нарушающих процесс всасывание кальция в кишечнике.

- Достаточного употребления свободной жидкости (1,5-2,0 л в сутки).

- Вид кулинарной обработки продуктов не столь важен, однако, не менее 50 % суточного объема овощей/фруктов рекомендуется употреблять свежими или в виде фреш-соков.

- Режим питания — дробный (4-5 раз в сутки).

- Исключение из рациона алкоголь содержащих напитков и минимизация употребления поваренной соли.

К продуктам, содержащим большое количество кальция относятся:

- молочная продукция, при этом, предпочтительно употреблять кисломолочные продукты

- хлеб (ржаной/пшеничный и грубого помола);

- рыба белая (сардина, тунец, судак, форель) и морепродукты (креветки, мидии, кальмары, осьминоги);

- мясо: нежирная свинина, телятина, курица отварная;

- овощи, фрукты и зелень как в свежем, так и обработанном виде (перец, морковь, капуста брокколи, цуккини, фасоль, кабачки, оливки, зеленый горошек, тыква, абрикосы, апельсины, финики, зеленый салат, петрушка, укроп), семена, орехи и ягоды (фисташки, кунжут, курага, орехи лесные и грецкие, мак, малина, миндаль).

Правильное питание обеспечивается и за счет включения в рацион питания:

- Продуктов, содержащих витамин D: яичные желтки, икра рыб, жирные виды морской рыбы (палтус, лосось, тунец), масло сливочное.

- Продуктов с высоким содержанием магния: все виды орехов, бананы, морская капуста, телятина, зерновые крупы, зеленые листовые овощи, бобовые, овсянка, гречневая крупа.

- Цинксодержащих продуктов: сельдь, пшено, овес, сельдерей (корень и листья), семена тыквы и подсолнуха, морепродукты, бобовые культуры.

- Продуктов с высоким содержанием витаминов А, В, С и К: цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны), перец салатный, черная смородина, ежевика, шиповник, гречка, капуста, бананы, морковь, овес, бобовые, растительные масла.

Полностью или частично ограниченные продукты

Диета при остеопорозе строится не только на включении в рацион продуктов, содержащих много кальция, но и исключении из него продуктов, усиливающих выведение кальция из организма и нарушающих процессы его всасывания. К таким продуктам относятся:



- тугоплавкие животные и сублимированные жиры (бараний жир, сало, маргарин, майонез), колбасные изделия, сладости, кофе и кофеинсодержащие напитки, шоколад и какао;

- жирные сорта мяса, соусы, консервированные, маринованные и солёные продукты;

- растительные нерафинированные масла, снеки (соленые сухарики, чипсы), соль, сдоба;

- алкогольные и газированные напитки;

- топленое масло;

- продукты с большим содержанием щавелевой кислоты (ревень, щавель), а также ограничивается употребление поваренной соли до 5 г/сутки.

Информацию подготовила врач-эндокринолог (заведующий эндокринологическим отделением) УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» Чекан И.Н.