

Środa z Profilaktyką - "Dbanie o kości – profilaktyka, zapobieganie osteoporozie"

Osteoporoza: „cichy złodziej kości” - jest chorobą niewidoczną i podstępą. Polega na stopniowym zanikaniu tkanki kostnej. Pierwszym jej objawem jest złamanie. Czy można jej zapobiec? Czy jesteś w grupie ryzyka? Są czynniki ryzyka zachorowania na osteoporozę, na które nie mamy wpływu, ale i takie, które możemy modyfikować. - W jaki sposób możesz zapobiegać osteoporozie, już od najmłodszych lat? - Dlaczego w diagnostyce osteoporozy zalecane jest badanie densytometrii i na czym polega? - Jak aktywność fizyczna wpływa na nasze kości? - Które produkty spożywcze uwzględnić w diecie by wzmocnić kości, a których lepiej unikać? W profilaktyce osteoporozy najważniejszy jest ruch! Pamiętaj, aby poświęcić 30–60 minut dziennie na aktywność fizyczną. Dopasuj ją do swojego wieku i sprawności. Dobrze zaplanowany trening zmniejsza ryzyko złamań kości. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała i eliminują ryzyko upadku. Może to pomóc uniknąć złamań osteoporotycznych. Czym skorupka za młodu... Do ok. 30 r.ż. gromadzimy w kościach zapas wapnia, który nazywamy szczytową masą kostną. To najistotniejszy okres dla naszych kości. Jeśli chcesz zapobiegać osteoporozie jedz produkty bogate w wapń: - mleko - sery - jogurty - maślanki - kefiry - twarożki. Wybieraj duże ilości świeżych lub gotowanych warzyw i owoców . Nie rezygnuj z tłustych ryb morskich , zawierających kwasy omega-3. Sięgając po pieczywo , wybieraj razowe, wieloziarniste . Dobrym źródłem wapnia w diecie są także: - ryby (np. sardynki, szprotki) - sezam, migdały, orzechy, mak - soja, fasola, ciecierzycy, groch - natka pietruszki, koperek, czosnek - szpinak, brukselka, kapusta. Zrezygnuj z wyrobów mięsnych konserwowanych fosforanami. Nadmierne spożywanie tłuszczów zwierzęcych zwiększa wydalanie wapnia z organizmu i obniża jego przyswajanie z przewodu pokarmowego. Jedz zdrowo! żyj zdrowo! Sprawdź dietę DASH Osteoporoza Zobacz raport Zdrowe Dane o Osteoporozie - <https://ezdrowie.gov.pl/5583>