

ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η οστεοπόρωση είναι μια σκελετική νόσος, στην οποία τα οστά χάνουν μάζα και πυκνότητα, με αποτέλεσμα να γίνονται πιο εύθραυστα. Επονομάζεται «σιωπηλή νόσος» και συχνά η διάγνωσή της γίνεται μετά από κάποιο κάταγμα, συνήθως λόγω πτώσης. Τα συνηθέστερα σημεία κατάγματος είναι ο γοφός, ο καρπός ή η σπονδυλική στήλη. Ένας στους οκτώ Ευρωπαίους ηλικίας άνω των 50 ετών θα υποστεί κάταγμα της σπονδυλικής στήλης.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης:

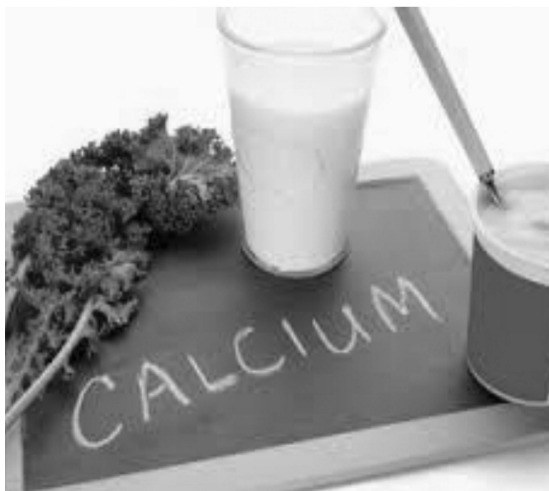
- Γυναικείο φύλο
- Χαμηλό βάρος ή μικρό μέγεθος σκελετού
- Προχωρημένη ηλικία
- Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης
- Εμμηνόπαυση
- Χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης (για τους άνδρες)
- Κάπνισμα
- Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ
- Νευρογενής Ανορεξία ή Βουλιμία
- Δίαιτα χαμηλή σε ασβέστιο και βιταμίνη D
- Η χρήση κάποιων φαρμάκων, όπως τα κορτικοστεροειδή
- Μειωμένη φυσική δραστηριότητα

Διαιτητική αγωγή

Στόχος της διαιτητικής αγωγής για την οστεοπόρωση αποτελεί η καθυστέρηση ή ο περιορισμός της απώλειας της οστικής μάζας. Τα άτομα, τα οποία βρίσκονται σε κίνδυνο ανάπτυξης ή πάσχουν από οστεοπόρωση πρέπει να υιοθετήσουν μια ισορροπημένη διατροφή με επαρκή πρόσληψη ασβεστίου. Παρακάτω παρατίθενται οι σημαντικότερες πηγές πρόσληψης ασβεστίου:

- Πλούσια πηγή ασβεστίου αποτελούν όλα τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** (γάλα, γιουρτί, τυρί) με πολύ καλό ποσοστό απορρόφησης. Με δεδομένο το γεγονός ότι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι από 800 – 1000 mg ημερησίως για υγιείς ενήλικες φτάνοντας έως 1200 – 1500 mg για ειδικές ομάδες πληθυσμού όπως τα παιδιά, οι έγκυες, οι θηλάζουσες, οι μετεμηνόπαυσιακές γυναίκες, τουλάχιστον 2 με 3 μερίδες γαλακτοκομικών (κατά περίπτωση) ημερησίως είναι απαραίτητες.
- Σημαντικές ποσότητες ασβεστίου εντοπίζονται στα **πράσινα φυλλώδη λαχανικά** (μπρόκολο, λάχανο, ραδικία, σπανάκι, γογγύλια), στα φασόλια, στα ολόκληρα δημητριακά, με μειωμένο όμως βαθμό απορρόφησης. Κι αυτό καθώς η παρουσία οξέων όπως τα φυτικά και οξαλικά, δεσμεύουν ένα σημαντικό ποσοστό αυτού.
- Επίσης στα **λιπαρά ψάρια** και αυτά τα οποία καταναλώνονται με τα κόκαλα (π.χ. σαρδέλα).

Στο σημείο αυτό είναι απαραίτητο να γίνει αναφορά σε άτομα τα οποία, είτε λόγω κάποιων ενδογενούς διαταραχής (π.χ. δυσανοχή στη λακτόζη) είτε λόγω μη αρέσκειας, δεν καταναλώνουν ικανοποιητικές ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων. Σε αυτά είναι



σημαντικό να ενισχυθεί το διαιτολόγιό τους με τροφές που αποτελούν καλές εναλλακτικές πηγές ασβεστίου. Οι περισσότερες όμως φυτικές τροφές που αναφέρθηκε ότι περιέχουν ασβέστιο, δεν εμφανίζουν υψηλό βαθμό βιοδιαθεσιμότητας αυτού. Για το λόγο αυτό συστήνεται η κατανάλωση τροφών με ικανοποιητική περιεκτικότητα αλλά και απορρόφηση του ασβεστίου αυτών από τον οργανισμό. Τέτοιες είναι το σουσάμι και τα προϊόντα του, ταχίνι και χαλβάς, οι οποίες περιέχουν υψηλά ποσά ασβεστίου, τα οποία μάλιστα απορροφούνται σε ικανοποιητικό βαθμό, λόγω της μη παρουσίας σε αυτά τα τρόφιμα φυτικών οξέων. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι η κατανάλωση 50 γρ. ταχινιού ή σουσαμιού ή χαλβά ημερησίως καλύπτει σημαντικό μέρος (της τάξεως του 30 – 40 %) της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου για έναν ενήλικα.

Παρακάτω παρατίθενται οι περιεκτικότητες σε ασβέστιο των σημαντικότερων πηγών αυτού:

Τρόφιμο	Περιεκτικότητα σε Ca (στα 100 γρ.)
Γάλα πλήρες	120 mg
Γιαούρτι πλήρες	200 mg
Φέτα	384 mg
Παρμεζάνα	1220 mg
Μπρόκολο Βρασμένο	76 mg
Σπανάκι Βρασμένο	600 mg
Σαρδέλα	620 mg
Σουσάμι	750 mg
Ταχίνι	410 mg

Παράγοντες που ευνοούν την απορρόφηση του ασβεστίου:

Βιταμίνη D: έλλειψη βιταμίνης D από τον οργανισμό προκαλεί σημαντικά μικρότερη απορρόφηση ασβεστίου. Η βιταμίνη D σχηματίζεται από τον οργανισμό μας, όταν το σώμα μας εκτίθεται στον ήλιο. Πηγές: ψάρια (σολομός), μωρουνέλιο.

Λακτόζη: η φυσική ζάχαρη που περιέχει το γάλα ευνοεί ιδιαίτερα την απορρόφηση του ασβεστίου. Το γάλα, λοιπόν, είναι μια από τις καλύτερες και αφομοιώσιμες πηγές ασβεστίου.

Πρωτεΐνες: η κατανάλωση πρωτεϊνών με μέτρο αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου, λόγω σχηματισμού εύκολα απορροφήσιμων αλάτων του με τα αμινοξέα λυσίνη και αργινίνη. Οι μεγάλες ποσότητες, όμως, πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης (π.χ. κρέας) συντελούν στην αυξημένη αποβολή του ασβεστίου με τα ούρα.

Φώσφορος: Βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου και, ταυτόχρονα, μειώνει την αποβολή του από τον οργανισμό με τα ούρα. Παρόλα αυτά όμως αυξημένη πρόσληψη φωσφόρου μπορεί να παρεμποδίσει την απορρόφηση ασβεστίου. Τροφές πλούσιες σε φώσφορο είναι ορισμένα είδη τυριού, αλλά κυρίως τα ψάρια, το μοσχάρι, το χοιρινό, οι αγκινάρες και τα μανιτάρια, τα οποία συστήνεται να μην συνδυάζουμε με τις πηγές ασβεστίου.

Οξύτητα της πεπτόμενης μάζας: το ασβέστιο είναι πιο διαλυτό σε όξινο περιβάλλον και απορροφάται κυρίως στα πρώτα τμήματα του λεπτού εντέρου πριν εξουδετερωθούν τα οξέα του στομάχου και αυξηθεί το pH όπου δρουν τα άλλα πεπτικά ένζυμα.

Στους ηλικιωμένους, οι οποίοι έχουν μικρότερη παραγωγή οξέος, μειώνεται ή απορρόφηση του ασβεστίου. Τότε συστήνεται η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε βιταμίνη C για να ευνοηθεί η απορρόφηση του ασβεστίου.

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



Παράγοντες που εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου:

Οξαλικό οξύ: αναστέλλει την απορρόφηση του ασβεστίου. Βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο σπανάκι, τα παντζάρια, το κακάο, το μαύρο ψωμί, τα φασόλια. Το οξαλικό οξύ σχηματίζει με το ασβέστιο το οξαλικό ασβέστιο από το οποίο δεν μπορεί να απελευθερωθεί

Φυτικό οξύ: Βρίσκεται στον φλοιό των δημητριακών και σχηματίζει με το ασβέστιο ένα αδιάλυτο άλας, το φυτικό ασβέστιο, το οποίο εμποδίζει την απορρόφηση του ασβεστίου.



Φυτικές ίνες: Η δράση των φυτικών ινών στο γαστρεντερικό σύστημα δεν ευνοεί την απορρόφηση του ασβεστίου. Δεσμεύουν το ασβέστιο πριν προλάβει να το μεταβολίσει και να το εκμεταλλευτεί ο οργανισμός. Επίσης, αυξάνουν τη γαστρική κινητικότητα, οπότε μειώνεται ο χρόνος που διατίθεται για την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, άρα και του ασβεστίου.

Ελεύθερα λιπαρά οξέα: Ενώνονται με το ασβέστιο σχηματίζοντας δυσδιάλυτες και άρα μη απορροφήσιμες ενώσεις του.

Καφεΐνη, αλκοόλ, κάπνισμα: Η αυξημένη παρουσία καφεΐνης στον οργανισμό αυξάνει την ουρική περιεκτικότητα σε ασβέστιο και η αυξημένη παρουσία του αλκοόλ εμποδίζει την εναπόθεση ασβεστίου στα κόκαλα. Το κάπνισμα, επίσης, είναι ένας παράγοντας που μειώνει την απορρόφηση του ασβεστίου.

Και άλλοι παράγοντες, όπως το στρες, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η πρόοδος της ηλικίας, μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

OVALE

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΤΗΛ. 22310 52519 - ΚΙΝ. 6980339990

ΠΑΤΡΟΚΛΟΥ 12 - ΛΑΜΙΑ

www.lamiaovale.gr

ΓΡΑΨΕ ΚΑΙ ΕΣΥ **1** ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΗ

ΚΑΙ ΚΕΡΔΙΣΕ ΠΛΟΥΣΙΑ ΔΩΡΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΑ, ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΑ, ΤΟ ΠΑΙΔΙ

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ

ΜΕ ΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ ΣΤΟ ΤΗΛ. 22310 66101