

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ:

ЗАВТРАК

- Творог кальцинированный – 100 г
- Каша овсяная на молоке – 200 г
- Кофе с молоком – 200 мл



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

- 2 печеных яблока – 200 г
- Сыр – 30 г



ОБЕД

- Суп молочный – 250 г (полтарелки)
- Мясо отварное – 85 г с картофельным пюре – 200 г
- Чай с молоком – 200 мл



ПОЛДНИК

- Отвар шиповника - 200 мл
- Фрукты (апельсин)
- Сыр - 30 г



УЖИН

- Рыба отварная – 200 г
- Котлеты капустные или морковные 200 г
- Чай с молоком – 200 мл



НА НОЧЬ

- Кефир – 200 мл



НА ВЕСЬ ДЕНЬ

- Хлеб ржаной и пшеничный – 200 г



Для обогащения рациона

витаминами и минеральными веществами можно использовать **ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**. Прием витаминно-минеральных комплексов для профилактики остеопороза необходимо осуществлять на протяжении нескольких лет.

Наряду с витаминно-минеральными комплексами в настоящее время выпускают **обогащенные молочные продукты**, они содержат дополнительные источники белка, витаминов D, С, В2, В6, К, А, кальция и других минеральных веществ.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



ПИТАНИЕ при остеопорозе



ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ОСТЕОПОРОЗ является самым распространенным заболеванием костной системы, которое характеризуется снижением костной массы в единице объема и нарушением структуры костной ткани, приводящими к повышению хрупкости костей и увеличению риска переломов. Частота остеопороза повышается с возрастом, он обнаруживается у 40% женщин после 50 лет и у 50% – после 70 лет.

Такие заболевания и состояния, как: ревматологические, эндокринологические, онкологические, обструктивные заболевания легких и бронхиальная астма, заболевания почек, органов пищеварения, а также иммобилизация и длительный прием ряда медикаментов (кортикостероиды, иммунодепрессанты, антиконвульсанты, тиреоидные гормоны и др.) могут вызвать развитие остеопороза.



Среди факторов риска остеопороза встречаются: наследственная предрасположенность, низкая физическая активность, злоупотребление алкоголем, избыточное употребление кофе, табакокурение, недостаточная масса тела, малокалорийная диета, низкое потребление кальция, магния, недостаток витаминов D, C, K и т.д.

В организме человека находится около 1000 г кальция, из них около 99% содержится в скелете и 1% – во внеклеточной жидкости и мягких тканях.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ:

1 Увеличение в рационе молочных продуктов

из которых кальций усваивается лучше всего. В сутки взрослые должны получать 1000-1200 мг этого элемента. Потребность в кальции увеличивается до 1500 мг в сутки в процессе роста, беременности, лактации, в климактерическом периоде.

Содержание кальция в молочных продуктах составляет (на 100 г): молоко - 121 мг, кефир - 120 мг, простокваша - 118 мг, йогурт - 85 г, сметана - 86 мг, творог - 164 мг, сыр «Гауда» - 900 мг, сыр «Голландский» - 1040 мг, сыр «Эмменталь» - 1100 мг, сыр «Пармезан» - 1400 мг.

2 Содержание кальция в других продуктах составляет (на 100 г)

К ним относятся: крабы - 221 мг, навага - 152 мг, креветки - 135 мг, вяленая рыба с костями - 3000 мг, сардины с костями - 350 мг, яйца (желток) - 136 мг, фасоль - 150 мг, соя - 347 мг, отруби пшеничные - 203 мг, лук зеленый - 100 мг, сельдерей - 240 мг, зелень петрушки - 245 мг, хрен (корень) - 119 мг, шпинат - 106 мг, курага - 160 мг, миндаль - 250 мг, лесные орехи - 225 мг. Хорошим источником кальция является также столовая минеральная вода.

3 Употребление продуктов - источников таких минеральных веществ, как:

- **фосфор.** Оптимальное соотношение кальция и фосфора 1:1 – 1:1,5 присутствует только в молоке и молочных продуктах; во всех остальных пищевых продуктах это соотношение сильно сдвинуто в сторону избытка фосфора, что приводит к повышению разрушения костной ткани
- **калий** (курага, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, горох, картофель, говядина, свинина, скумбрия, треска, хек, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, лук зеленый, черешня, смородина черная и красная, виноград, абрикосы, персики)
- **цинк** (мясо, птица, субпродукты, продукты моря; яйца)
- **медь** (печень, рыба, продукты моря, гречневая, овсяная и перловая крупы, картофель, абрикосы, груши, крыжовник, какао, орехи)
- **марганец** (хлеб, бобовые, листовые овощи, фрукты, орехи, дрожжи, чай).

4 Ограничение поваренной соли до 5 г (1 чайная ложка) в день

5 Употребление продуктов, содержащих ВИТАМИНЫ:

- **витамин D** (сметана, сливки, молоко, печень трески, тунец, сельдь, скумбрия, икра). Известно, что при воздействии солнечных лучей на все тело, содержание витамина D в крови увеличивается. Способность кожи синтезировать витамин D уменьшается в зимний период и с возрастом (после 65 лет – более чем в 4 раза). Без поступления в организм витамина D, кальций усваиваться не будет;
- **витамин K** (белокочанная и цветная капуста, томаты, тыква, свиная печень, морковь, свекла, картофель, бобовые, овощи, пшеница и овес), участвующий в обмене ряда белков костной ткани и процессах регуляции выведения кальция с мочой;
- **витамины C** (плоды шиповника, черная смородина, облепиха, сладкий перец, укроп, петрушка, цветная капуста, апельсины, клубника, рябина, белокочанная капуста, некоторые сорта яблок, мандаринов, черешня, щавель, шпинат, зеленый лук, свежеприготовленные и консервированные фруктовые и овощные соки);
- **и B6** (молоко, творог, сыр, гречневая и овсяная крупы, мясо и субпродукты, яйца, рыба, хлеб из муки грубого помола), играющих важную роль в синтезе белка костной ткани — коллагена, образующего соединительнотканые волокна, которые придают костям упругость при деформации
- **витамин B2** (печень говяжья, говядина, яйца, сыр, творог, скумбрия, в меньшей степени — гречневая крупа, зеленый горошек, шпинат), участвующий в синтезе витамина D.

Женщинам в период постменопаузы

полезно употребление биологически активных веществ – **фитоэстрогенов**, содержащихся

- в злаковых культурах: пшенице, семенах льна, овсе, ячмене, рисе;
- в бобовых культурах: сое, чечевице;
- в овощах и фруктах: яблоках, моркови, гранатах, которые увеличивают общее количество кальция, удерживаемого в костной ткани.

