

تغذیه و پوکی استخوان

تغذیه صحیح و مناسب نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان پوکی استخوان دارد، از اینرو خواهشمندیم نکات زیر را با دقت مطالعه نموده و در رعایت آنها کوشا باشید.

با توجه به اهمیت **کلسیم** و **ویتامین D** در حفظ سلامت استخوان ها و پیشگیری و درمان پوکی استخوان، لذا رعایت موارد زیر توصیه می شود:

- ← دریافت مقادیر کافی منابع غذایی کلسیم شامل:
 - ✓ لبنیات پاستوریزه و کم چرب شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک
 - ✓ سبزیجات سبز تیره برگه‌ی شکل مانند کلم بروکلی، کلم پیچ، برگه‌های سبز سلغم، برگه‌های سبز خردل، اسفناج و جعفری
 - ✓ ماهی و غذاهای دریایی
 - ✓ لوبیای سویا
 - ✓ بادام



- ← دریافت مقادیر کافی منابع غذایی ویتامین D شامل: ماهی و روغن کبد ماهی، زرده تخم مرغ، جگر گاو

- ← مواجهه دستها و پاها با نور خورشید ۲ تا ۳ بار در هفته و هر بار حدود ۵ الی ۱۰ دقیقه جهت تامین ویتامین D مورد نیاز بدن



پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان شایعترین بیماری استخوان می باشد که معمولا تا بروز شکستگی علامتی ندارد. در این بیماری، توده استخوانی به تدریج کاهش می یابد و سبب کاهش تراکم استخوان می شود و در نتیجه استخوان را مستعد شکستگی می کند. در افراد مبتلا به این بیماری، شکستگی استخوان می تواند در اثر آسیب جزئی ایجاد شود. شکستگی عمدتا در نواحی ستون فقرات و لگن رخ می دهد. این بیماری قابل پیشگیری است و می توان آن را قبل از بروز شکستگی تشخیص داد و درمان کرد. بسیاری از عوامل سبب تسریع پوکی استخوان می شوند که این عوامل عبارتند از:



- ✓ زنان بعد از یائسگی
- ✓ کمبود کلسیم و ویتامین D
- ✓ مصرف زیاد قهوه (کافئین)
- ✓ مصرف سیگار و الکل
- ✓ لاغری بیش از اندازه
- ✓ کم تحرکی
- ✓ بیماریهایی از قبیل پرکاری تیروئید، روماتیسم، دیابت نوع ۱، بیماریهای التهابی روده، تالاسمی
- ✓ مصرف داروهایی از قبیل کورتیکواستروئیدها، داروهای ضد تشنج و شیمی درمانی
- ✓ سن بخصوص بالای ۶۰ سال، سابقه خانوادگی پوکی استخوان و سفید پوست بودن

سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان است.



مرکز تحقیقات بیماریهای بافت همبند



تغذیه در بیماری پوکی استخوان



تهیه و تنظیم:

دکتر آیدا مالک مهدوی

متخصص تغذیه و رژیم درمانی

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

با همکاری:

اعضای محترم مرکز تحقیقات بیماریهای

بافت همبند دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر مهرزاد حاجعلیلو و دکتر علیرضا خبازی

سایر نکات مهم

- ❖ از مصرف بیش از حد قهوه **پرهیز** شود.
- ❖ از مصرف نوشابه های گازدار **پرهیز** شود.
- ❖ از کشیدن سیگار **پرهیز** شود.
- ❖ **آب معدنی** منبع مهم کلسیم محسوب می شود و لذا استفاده از آن توصیه می گردد.
- ❖ انجام ورزش شامل ایروبیک، ورزشهای قدرتی مثل بلند کردن وزنه، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری و طناب بازی به افزایش توده استخوانی و کاهش خطر شکستگی کمک می کند.

مکمل ها

در صورت عدم تحمل شیر و لبنیات، تجویز و مصرف مکمل های خوراکی شامل کلسیم و ویتامین D فقط تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه صورت می گیرد.

- **رعایت تعادل در مصرف چربی ها و روغن ها** توصیه می شود و از مصرف بیش از حد چربیها خودداری شود.
- استفاده از روغنهای گیاهی مثل **روغن زیتون** (از نوع تصفیه شده یا بکر)، **روغن سویا و روغن کانولا** برای تهیه غذا
- با توجه به اینکه مصرف **غذاهای چرب و سرخ کرده، روغن های جامد و کره** باعث افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی میشود، لذا توصیه می شود مصرف این مواد غذایی **تا حد امکان کاهش یابد.**

← توصیه می شود **نوشیدنی های طبیعی مانند آبمیوه و دوغ کم نمک** بجای نوشابه های کافئین دار مانند انواع کولاها و قهوه جایگزین شود.

← برای جلوگیری از دفع کلسیم بدن و کاهش پیشرفت پوکی استخوان، دریافت **نمک** در حد متعادل (حداکثر ۶ گرم در روز معادل ۱ قاشق چایخوری) توصیه می شود.

← **میوه ها و سبزیجات** منبع مهم ویتامین ها و مواد معدنی بخصوص ویتامین C، ویتامین K، ویتامین B6، اسید فولیک و پتاسیم بوده و لذا مصرف کافی میوه و سبزی جهت **حفظ سلامت استخوان ها** توصیه می شود.



← با توجه به اینکه مصرف پروتئین حیوانی زیاد و بیش از حد باعث افزایش دفع کلسیم در ادرار می شود لذا توصیه می شود منابع غذایی پروتئینهای حیوانی مانند **گوشت، مرغ و تخم مرغ** به مقدار کافی و متعادل مصرف شود.



نکته

- ❖ **گوشت قرمز در مقادیر کم و ترجیحاً از نوع کم چرب و یا بدون چرب** استفاده شود.
- ❖ مصرف **ماهی** به میزان **۲ بار در هفته** توصیه میشود.
- ❖ از مصرف گوشتهای فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و گوشتهای نمک سود **پرهیز** شود.