

КАК ДА СЕ ХРАНИМ ПРАВИЛНО АКО СМЕ СЧУПИЛИ КОСТ ВСЛЕДСТВИЕ НА ОСТЕОПОРОЗА



Асоциация
"Жени без остеопороза"
Член на IOF

www.worldosteoporosisday.org

КАК ДА ПРОМЕНИМ ХРАНЕНОТО СИ АКО СМЕ СЧУПИЛИ КОСТ ПОРАДИ ОСТЕОПОРОЗА

След счупване на кост вследствие на остеопороза, правилното хранене е от голямо значение. Осигуряването на добър хранителен режим с достатъчно калории и адекватен прием на протеин, витамини и минерали ще подпомогне по-бързото възстановяване след фрактурата!

Хранителен статус е термин, който се използва за описание дали храненето отговаря на нуждите на организма от енергия и основни хранителни вещества като протеин, витамини и минерали. Ако храненето ви отговаря на нуждите на организма, вие имате адекватен хранителен статус. Обратно, ако храненето не отговаря на нуждите на организма, хранителният ви статус не е адекватен, който се описва с термина **малнутриция**.

Малнутриция вследствие нисък прием на протеин и енергия с храненето може да увеличи риска от фрактури поради намаляване на здравината и функционалността на мускулите – фактори, увеличаващ риска от падания¹. Ако сте счупили кост вследствие на остеопороза, предпазването от малнутриция ще спомогне за по-бързото възстановяване след фрактурата и ще съкрати евентуален болничен престой поради усложнения¹.

1

ПРИДЪРЖАЙТЕ СЕ КЪМ ЗДРАВΟΣЛОВЕН И БАЛАНСИРАН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

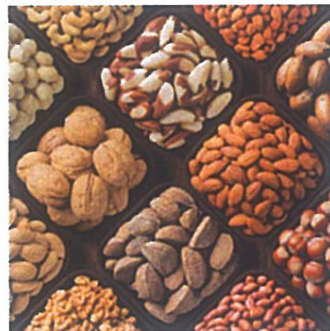
След счупването на кост, трябва да се придържате към **здравословен и балансиран хранителен режим**. Съгласно препоръките на СЗО, здравословната диета трябва да е богата на плодове и зеленчуци, бобови храни като боб и леща, на ядки и пълнозърнести храни².



**ПЛОДОВЕ И
ЗЕЛЕНЧУЦИ**



**БОБОВИ
ХРАНИ**



ЯДКИ



**ПЪЛНОЗЪРНЕСТ
ХЛЯБ**

Здравословният хранителен режим означава ограничен прием на сол и захар и включва умерени количества от ненаситени мазнини (от риба, авокадо и ядки, както и от слънчогледово, соево, рапично олио и зехтин) и по-малки количества наситени мазнини (от мазно месо, масло, палмово и кокосово олио, сметана, сирене, свинска маз и др.) Транс-мазнините с произход от печени, пържени и преработени храни трябва да се избягват². Хранителният режим, който е здравословен за костите също включва и храни, източник на важни хранителни съставки за костното здраве като калций от млечните продукти или обогатени напитки на растителна основа, както и протеин, които са посочени на следващата страница.

Сирене

Сиренето и другите млечни продукти доставят калций и протеин, които са ключови хранителни съставки за костното здраве

Бобови храни

Леща и боб са примери за бобови храни, богати на протеин

Броколите

са зеленчуци, доставящи много важни витамини и хранителни вещества

Мляко и растителни напитки

Млякото и обогатените с калций растителни напитки са част от здравословното хранене за костите благодарение на съдържащия се в тях калций. Млякото и соевите напитки са също и добър източник на протеин

Месо и риба

Месото и рибата без мазнини са отлични източници на протеин. Рибата има допълнителни предимства като източник на ненаситени мазнини

Зърнени храни

Пълнозърнестите храни имат повече витамини и фибри от преработените зърнени храни

Ядки

Ядките и семената са добър източник на протеин и ненаситени мазнини



2

ОСИГУРЕТЕ СИ ДОСТАТЪЧЕН ПРИЕМ НА ПРОТЕИН

Протеинът е хранителна съставка в редица храни и е от съществено значение за организма. Той подпомага редица процеси, като изграждане на тъканите в тялото, включително кожата, мускулите и костите. В процеса на възстановяване след счупване на кост вследствие на остеопороза, **тялото ви се нуждае от повече протеин от обичайното** за зарастване на костта. Ако се налага оперативно лечение след като сте чупили кост, вие се нуждаете от допълнителен протеин за възстановяване.

IOF препоръчва възрастните хора да приемат между 1.0 и 1.2 г протеин на всеки килограм телесно тегло³. Това е с 25%-50% повече протеин от необходимия при хора на възраст 18-65 години.

ПОВЕЧЕ ПРОТЕИН Е НЕОБХОДИМ:

- ЗА ЗАЗДРАВЯВАНЕ НА СЧУПЕНА КОСТ
- СЛЕД ХИРУРГИЧНО ЛЕЧЕНИЕ



Препоръките за възрастни хора с тежки счупвания и малнутриция са до 2.0 г протеин на всеки килограм телесно тегло⁴. Това означава да се приема почти двойно количество протеин, когато има счупване на кост поради остеопороза в сравнение с количеството, необходимо за здрав възрастен под 65 годишна възраст.

Хранителните източници на протеин са **месо, риба, млечни продукти, яйца, соеви храни и някои вегетариански заместители на месо, бобови храни и ядки**. Зърнените храни и по-специално пълнозърнестите и в известна степен зеленчуците също допълват част от дневния прием на протеин.

ПРИМЕРНО СЪДЪРЖАНИЕ НА ПРОТЕИН В НЯКОИ ХРАНИ



Пиле

24 г протеин/100 г



Леща, приготвена

11 г протеин/100 г



Кисело мляко

3.9 г протеин/100 г



Тофу

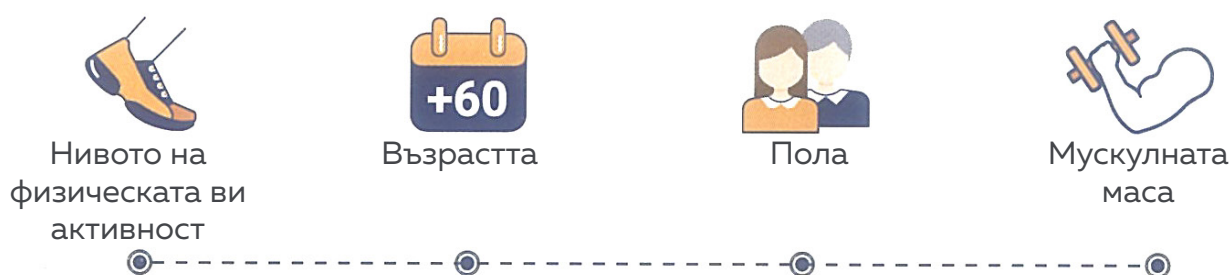
15 г протеин/100 г

3

ПРИЕМАЙТЕ ДОСТАТЪЧНО КАЛОРИИ

Енергията, доставяна чрез храната се измерва в килоджаули или килокалории, познати обикновено като калории. Количеството енергия, което е необходимо да се достави чрез храната зависи от нивото на физическата ви активност, възраст, пол и мускулна маса. Някои заболявания също могат да повлияят вашите енергийни нужди. Също както при протеина, **тялото ви изразходва повече енергия за възстановяване след счупване на кост** или след хирургично лечение. Дори при намален апетит, важно е да се храните добре, за да приемате достатъчно калории.

ЕНЕРГИЙНИТЕ НУЖДИ НА ОРГАНИЗМА ЗАВИСЯТ ОТ:



4

ПРИЕМАЙТЕ ДОСТАТЪЧНО КАЛЦИЙ И ВИТАМИН D

Докато калций и витамин D са двете най-важни хранителни съставки за костното здраве, те са още по-съществени след настъпило счупване на кост вследствие на остеопороза.

Трябва да се стремите да консумирате **1000 мг калций ежедневно** и 1200 мг калций при жени над 50г. и мъже над 70 г. възраст⁵. Консултирайте се с вашия лекар или диетолог и ползвайте калциевия калкулатор на IOF, за да разберете дали е необходимо да увеличите приема на калций. Вижте на стр.7 списък на храните, богати на калций.

Витамин D е също важна съставка, която помага на организма ви да абсорбира калция. Ние получаваме витамин D, когато кожата ни е изложена на слънчева светлина, а също така в малки количества и от някои хранителни източници. Препоръките на IOF са всеки индивид над 60г. възраст е необходимо да приема добавки от витамин D в количество 800 до 1000 IU/дневно, за да подпомогне костното здраве.

След фрактура, **лекарят ще ви предпише добавки с калций и витамин D заедно с медикаментозното лечение** в периода на лечение след претърпяна фрактура, така че да се осигури достатъчен прием на тези важни хранителни съставки.

ИМАТЕ ЛИ ЗАТРУДНЕНИЯ С ПРИЕМА НА КАЛОРИИ И ПРОТЕИН?

Понякога приемът на правилните видове и количества храни, които да посрещнат повишените нужди на организма от протеин и енергия при счупване на кост поради остеопороза, е затруднен. Това е особено вярно ако сте немощни или апетитът ви е слаб. В тези случаи и в периода на оздравяване медицинската сестра, диетологът или лекарят ще ви препоръчат да приемате през устата **хранителни добавки**.

Те обикновено са под формата на фортифицирани плодови напитки или мляко, които ще спомогнат да задоволите нуждите на организма от протеин и енергия. Ако тези нужди не могат да се задоволят с храната, необходим е допълнителен прием на добавки през устата. Хранителните добавки, приемани през устата ще увеличат шансовете ви за оздравяване след счупване на кост поради остеопороза и за избягване на усложненията.¹

ПРИЕМАЙТЕ ХРАНИ, ПОЛЕЗНИ ЗА КОСТИТЕ, ЗА ДА НАМАЛИТЕ РИСКА ОТ БЪДЕЩИ ФРАКТУРИ

Ако сте счупили кост поради остеопороза, вие сте в повишен риск от бъдещи фрактури. Приемът на храни, полезни за костите е важна стъпка за намаляване на загубата на костна маса след претърпяно счупване поради остеопороза. Попитайте вашия лекар или диетолог за подробни и индивидуални съвети какви храни, които са полезни за костите трябва да приемате, за да намалите риска си от фрактури. Независимо, че храненето, полезно за костите е важно, приемът на лекарства е съществен, за да се намали риска от следващо спунване на кост поради остеопороза.



ХРАНИ, БОГАТИ НА КАЛЦИЙ



Мляко и разтителни напитки

Храна 250 ml (1 чаша)	Калций (mg)
Мляко, полу-обезмаслено	300
Мляко, обезмаслено	305
Мляко, пълномаслено	295
Овче мляко	475
Соева напитка (обогатена с Ca*)	300
Бадемова напитка	112



Кисело мляко

Храна 150 ml (2/3 чаши)	Калций (mg)
Кисело мляко натурално	207



Сирене

Храна	Калций (mg)
Твърдо сирене*	240
Меко сирене **	240
Фета**	270
Моцарела**	242

*30g

** 60g



ПЛОДОВЕ

Храна	Калций (mg)
Портокал, 150g	60
Смокини, 60 g сушени	96



Месо, риба и яйца

Храна	Калций (mg)
Яйца, 50 g	27
Сардини в олио, 60g консерва	240



Боб и Леща

Храна	Калций (mg)
Грах*	99
Боб червен*	93
Бял боб*	132

*80g суров/200g готвен



Зеленчуци

Храна	Калций (mg)
Кресон, 120 g суров	188
Ревен, 120 g	103
Броколи, 120 g	112



Ядки и семена

Храна	Калций (mg)
Бадеми	75
Лешници	56



ДРУГИ

Храна	Калций (mg)
Тофу, 120 g	126
Уакаме, 100 g	150

Източници

1. Pinto, D., Alshahrani, M., Chapurlat, R. et al. The global approach to rehabilitation following an osteoporotic fragility fracture: A review of the rehabilitation working group of the International Osteoporosis Foundation (IOF) committee of scientific advisors. *Osteoporos Int* 33, 527-540 (2022) <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
2. World Health Organization. Healthy Diet Accessed 11/07/2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Mithal, A, Bonjour, JP., Boonen, S. et al. Impact of nutrition on muscle mass, strength, and performance in older adults. *Osteoporos Int* 24, 1555-1566 (2013). <https://doi.org/10.1007/s00198-012-2236-y>
4. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. *J Am Med Dir Assoc* 14, 542-559 (2013) <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
5. National Institutes of Health. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press, Washington, DC 2011. Available at: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/2>

©2022 International Osteoporosis Foundation
rue Juste-Olivier, 9 CH-1260 Nyon - Switzerland
T +41 22 994 01 00
Email info@osteoporosis.foundation
www.osteoporosis.foundation



Издава се на български език
със съдействието на Асоциация
„Жени без остеопороза“ член на IOF

WorldOsteoporosisDay
October20



Асоциация
„Жени без остеопороза“
Член на IOF

