

الكالسيوم وفيتامين دي وترقق العظام Calcium, Vitamin D and Osteoporosis

ما هو ترقق العظام؟

ترقق العظام مرض تصبح معه العظام هششة وسريعة الانكسار. إذ تصبح العظام عرضة للكسر بسهولة أكبر من العظام في الأوضاع العادية، إلى درجة أن الارتطام أو السقوط البسيط يمكن أن يؤدي إلى كسر خطير. يصاب نصف جميع النساء وثلث الرجال فوق سن 60 عاما في أستراليا بكسر نتيجة ترقق العظام.

الكالسيوم والعظام

الكالسيوم مهم لبناء عظام قوية في مرحلة الطفولة وللمساعدة على حمايتنا من الإصابة بترقق العظام عندما نتقدم في السن.

والإصابة بترقق العظام تؤدي في الغالب إلى كسر أحد العظام، خاصة في المعصم والورك. ويمكن أن يؤدي ترقق العظام أيضا إلى كسور في عظام العمود الفقري (الفقرات). ويطلق على هذه الكسور اسم كسور "انسحاقية" ويمكن أن تؤدي إلى تقلص العمود الفقري مما يجعل الشخص أقصر.

تكون عظامنا خلال السنوات الثلاثين الأولى من العمر في أوج قوتها. من المهم للغاية الحصول على ما يكفي من الكالسيوم خاصة في مرحلتنا الطفولة والمراهقة. ومع التقدم في السن وخسارة الجسم للكالسيوم تزداد الحاجة للكالسيوم، خاصة بالنسبة للنساء في مرحلة انقطاع الدورات الشهرية. وبما أن الرجال يخسرون من الكالسيوم الذي في جسمهم أيضا مع تقدمهم في السن فإنهم يحتاجون أيضا للحصول على ما يكفي منه.

ومن المهم أيضا الحصول على ما يكفي من فيتامين دي، إذ أنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم من الطعام.

فيتامين دي والعظام

يمكن أن يؤدي نقص فيتامين دي لدى كبار السن إلى تزايد إمكانية إصابتهم بترقق العظام والسقطات والكسور.

والمصدر الرئيسي لفيتامين دي في أستراليا هو أشعة الشمس. إذ يحصل معظم الناس على ما يكفي من فيتامين دي خلال قيامهم بأعمالهم اليومية الاعتيادية في الخارج. وللحصول على ما يكفي من أشعة الشمس لجسمك لصنع فيتامين دي تحتاج لتعرض يديك ووجهك وذراعيك (أو ما يعادل ذلك من مساحة الجلد) لأشعة الشمس مدة 5-10 دقائق 4-6 مرات في الأسبوع. لكن المسنين وأصحاب الجلود السمراء يحتاجون لأكثر من ذلك - حوالي 15 دقيقة 5-6 مرات في الأسبوع.

إلا أنه من المهم أن تحمي نفسك من الشمس بين الساعة 10 صباحا و2 بعد الظهر في أشهر الصيف (11 صباحا إلى 3 بعد الظهر حسب التوقيت الصيفي) لتجنب إمكانية الإصابة بحروق الشمس وسرطان الجلد. إذ أن مثل هذه الإصابات أشد من أية فوائد تحصل عليها من إنتاج فيتامين دي.

والكثير من الناس في أستراليا ينقصهم فيتامين دي، خاصة كبار السن الذين يعيشون في دور الرعاية.

في الأطفال يمكن أن يؤدي نقص فيتامين دي إلى الرخد، وهو عبارة عن حالة تؤدي إلى ضعف العظام والعضلات وتشوه العظام. كما أن نقص فيتامين دي في البالغين يمكن أن يؤدي إلى الكسور الناجمة عن ترقق العظام فضلا عن الآم في العظام والمفاصل وضعف العضلات والسقوط.

ما هي كمية الكالسيوم و فيتامين دي التي تحتاجها؟

الكالسيوم

إن مشتقات الألبان مصدر جيد للكالسيوم. كما أن هناك كميات صغيرة منه في أطعمة أخرى منها الخبز والسيريل والفواكه والخضار والسّمك الذي يؤكل مع عظمه (مثل سمك السلمون والسردين)، والطحينة واللوز والتين والأطعمة المضاف إليها الكالسيوم. إذا وجدت أنه من الصعب أن تحصل على ما يكفي من الكالسيوم من الطعام استشر طبيبك أو اختصاصي التغذية بشأن تناول إضافات الكالسيوم.

وإذا كنت لا تستطيع تناول منتجات الألبان أو كنت لا تستمتع بها فهناك بعض المنتجات المتوفرة التي تحتوي على كالسيوم مضاف، مثل عصير البرتقال والسيريل وحليب الصويا المضاف إليه كالسيوم. إلا أنه قد لا يكون من السهل امتصاص الكالسيوم المضاف إلى مشروبات الصويا بسهولة امتصاصه من منتجات الألبان، لذلك قد تحتاج لتناول كميات أكبر من مشروبات الصويا.

يحتاج الناس لكميات مختلفة من الكالسيوم في مراحل العمر المختلفة، وتبين لائحة الطعام المدرجة في نهاية ورقة المعلومات هذه كيف تحصل على الكالسيوم من الطعام.

- **الأطفال (5 سنوات إلى 11 سنة)** – مقداران إلى 3 مقادير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم (600 – 1000 مللغرام تؤخذ من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في اليوم).
- **المراهقون (11 إلى 18 سنة)** - 3 مقادير على الأقل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم (800 – 1000 مللغرام تؤخذ من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في اليوم).
- **النساء بعد انقطاع الدورة الشهرية** - 3 مقادير على الأقل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم (1000 – 1300 مللغرام تؤخذ من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في اليوم).
- **البالغون الآخرون** - 3 مقادير على الأقل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم (1000 – 1300 مللغرام تؤخذ من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في اليوم).
- **البالغون فوق سن 70 عاما** - 3 مقادير على الأقل من الأطعمة الغنية بالكالسيوم كل يوم (1300 مللغرام تؤخذ من الأطعمة الغنية بالكالسيوم في اليوم).

فيتامين دي

نحتاج على الأقل إلى 400 إلى 600 وحدة دولية من فيتامين دي يوميا. إذا كنت لا تعرض نفسك بما يكفي لأشعة الشمس فإنك تحتاج لإضافات فيتامين دي بمقدار 400 وحدة دولية يوميا على الأقل. إذا كنت تعتقد أن لديك نقصا في فيتامين دي تحدث إلى طبيبك.

تحتوي بعض إضافات الكالسيوم ومستحضرات الفيتامينات المتعددة على فيتامين دي، لكن مستوياتها قد تكون أقل بكثير مما يلزم لمعالجة نقص فيتامين دي.

هناك كميات صغيرة من فيتامين دي في بعض الأطعمة مثل الأسماك الدهنية (السلمون والهرينغ والماكاريل). كما يوجد في الكبد والبيض والأطعمة المضاف إليها فيتامين دي مثل المارجرين. وهناك كميات ضئيلة منه في بعض أنواع الحليب قليلة الدسم.

من المستبعد في معظم الحالات أن يحصل المرء على فيتامين دي من الطعام فقط. يحتوي زيت السمك (cod liver oil) □ على فيتامين دي وعلى فيتامين أ أيضا. وقد يكون هذا ساما إذا أخذت كميات كبيرة منه، لا بل أنه يزيد من إمكانية الكسور.

عليك دائما ببحث موضوع أخذ إضافات الكالسيوم أو فيتامين دي مع طبيبك قبل أخذها.

من هم الأكثر عرضة لنقص فيتامين دي؟

- المسنونون – خاصة الذين لا يستطيعون الخروج من منازلهم أو الذين يقيمون في دور رعاية
- الأشخاص المصابون بحالات جلدية معينة الذين يحتاجون لتجنب الشمس
- أصحاب الجلود السمراء
- النساء اللاتي يلبسن الحجاب ويغطين معظم أجسامهن
- المصابون بأمراض تجعل من الصعب امتصاص ما يكفي من فيتامين دي

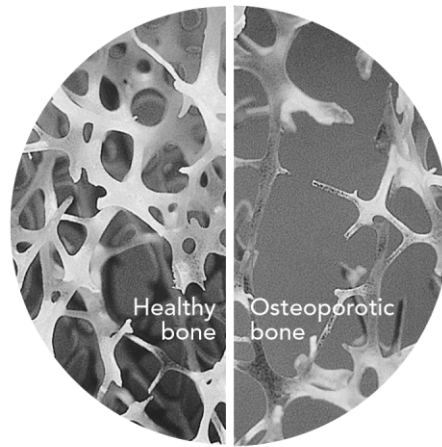
الطعام	وزن المقدار المقياسي	كالسيوم (مللغرام)	كيلوجول
رمد ستايك (بدون دهن)	100g	5	883
تفاح	واحدة متوسطة الحجم (156g)	7	323
لامب تشوب (بدون دهن)	100g	8	1000
خبز - حبوب مخلوطة	30g (قطعة)	15	272
خبز - أسمر	30g (قطعة)	16	282
دجاج - محمر، بدون جلد	100g	16	783
بروكولي	60g	18	61
فراولة	فنان واحد (145g)	19	118
بيض - مسلوق	واحدة كبيرة (48g)	21	303
فاصوليا مطبوخة	100g	34	285
برتقال	واحدة متوسطة (122g)	35	190
مشمش - مجفف	50g	35	410
سبانخ	100g	50	80
طحينة	20g (ملعقة مائدة)	65	520
فول الصويا (مسلوق)	100g	76	540
كسترد	100g	100	393
لوز	50g	110	1235
بوظة	100g	133	800
توفو (مع كالسيوم)*	100g	150	479
سمك سلمون معلب - أحمر	100g	220	814
سردين - معلب	100g	380	951
جبين	40g (قطعة)	300	676
جبين تشدار (قليل الدهن)	40g (قطعتان)	323	548
جبين تشدار	40g (قطعتان)	327	575
جبين برمزان	40g (قطعة)	460	740
جبين حلومي	40g (قطعة)	248	408
جبين فيتا	40g (قطعة)	130	468
لبين - منكه	200g (علبة عادية)	316	738
لبين - طبيعي	200g (علبة عادية)	390	716
حليب - قليل الدهن	250ml (كوب عادي)	352	525
حليب - عادي	250ml (كوب عادي)	285	698
حليب - مسحوب الدسم	250ml (كوب عادي)	320	377

الطعام	وزن المقدار المقياسي	كالسيوم (مللغرام)	كيلوجول
حليب – مضاف إليه كالسيوم	250ml (كوب عادي)	353	523

*ليست كل أنواع التوفو مصنوعة مع الكالسيوم – افحص ملصقة المواد الغذائية للتأكد من أنه يحتوي على الكالسيوم أو اتصل بالمصنع.

*إن بعض الأطعمة كالأرز والباستا وافاصوليا والعدس لا تحتوي على كميات كبيرة من الكالسيوم.

نصيحة عملية: يمكنك إضافة "جرعة مقوية" من الكالسيوم إلى الحساء أو مطحون الفواكه أو أنواع الكري أو المرق وذلك بإضافة مسحوق حليب خالي الدسم.



عظم صحي

عظم مصاب بالترقق