



osteoporosis australia

Greek
March 2006

Ασβέστιο, Βιταμίνη D και Οστεοπόρωση

Calcium, Vitamin D and Osteoporosis

Τι είναι η οστεοπόρωση;

Η οστεοπόρωση είναι μια ασθένεια που τα κόκαλα γίνονται εύθραυστα και ευπαθή. Σπάζουν ευκολότερα από τα κανονικά κόκαλα. Ακόμη και ένα μικρό χτύπημα ή μια πτώση μπορούν να προκαλέσουν ένα σοβαρό κάταγμα. Οι μισές από όλες τις γυναίκες και το ένα τρίτο των ανδρών άνω των 60 στην Αυστραλία θα πάθουν κάταγμα λόγω της οστεοπόρωσης.

Το ασβέστιο και τα κόκαλα

Το ασβέστιο είναι σημαντικό για την δημιουργία δυνατών κοκάλων στην παιδική ηλικία και στο να βοηθά στη προστασία μας από την ανάπτυξη οστεοπόρωσης αργότερα στη ζωή.

Το να έχουμε οστεοπόρωση είναι πιθανότερο να σπάσουμε ένα κόκαλο, ιδιαίτερα στον καρπό και στον γοφό (ισχίο). Η οστεοπόρωση μπορεί επίσης να προκαλέσει κατάγματα στα κόκαλα (σπόνδυλους) της σπονδυλικής στήλης. Αυτά αποκαλούνται 'συντριπτικά' κατάγματα και μπορούν να είναι η αιτία να συρρικνωθεί η σπονδυλική στήλη, κάνοντας το άτομο να χάσει ύψος.

Στα πρώτα 30 χρόνια ζωής, τα κόκαλα μας είναι στο δυνατότερό τους σημείο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να λαβαίνουμε αρκετό ασβέστιο στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία. Αργότερα στη ζωή, όταν το σώμα χάνει ασβέστιο, υπάρχει μια αυξανόμενη ανάγκη για το ασβέστιο, ειδικά για τις γυναίκες κοντά στην εμμηνόπαυση. Δεδομένου ότι τα άτομα χάνουν επίσης ασβέστιο καθώς γερνούν, πρέπει να παίρνουν αρκετό ασβέστιο επίσης.

Να παίρνουμε αρκετή βιταμίνη D είναι επίσης σημαντικό - βοηθά το σώμα να απορροφά το ασβέστιο από τη διατροφή.

Η βιταμίνη D και τα κόκαλα

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D σε μεγαλύτερους ενήλικους μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, τις πτώσεις και τα κατάγματα.

Στην Αυστραλία η κύρια πηγή βιταμίνης D είναι το φως του ήλιου. Τα περισσότερα άτομα παίρνουν αρκετή βιταμίνη D κατά τη διάρκεια των τυπικών τους καθημερινών υπαίθριων δραστηριοτήτων. Για να πάρει αρκετό φως του ήλιου το σώμα σας για να παράγει βιταμίνη D, πρέπει να εκθέσετε τις παλάμες σας, το πρόσωπο και τα χέρια (ή ισοδύναμη περιοχή της επιδερμίδας) στο φως του ήλιου για περίπου 5-15 λεπτά 4-6 φορές εβδομαδιαίως. Τα ηλικιωμένα άτομα και τα άτομα με πιο μελαχρινή επιδερμίδα χρειάζονται περισσότερη έκθεση στο φως του ήλιου - περίπου 15 λεπτά 5-6 φορές εβδομαδιαίως.

Η Κυβέρνηση της Αυστραλίας έχει κάνει την χρηματοδότηση για να υποστηρίξει αυτήν τη δημοσίευση^o όμως οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο είναι αυτές των συγγραφέων, με βάση την τρέχουσα έρευνα, και δεν αντιπροσωπεύουν αναγκαστικά τις απόψεις της Κυβέρνησης της Αυστραλίας.

Όμως είναι σημαντικό να μένετε έξω στον ήλιο μεταξύ 10πμ και 2μμ στους θερινούς μήνες (11πμ –3μμ όταν η ώρα πάει πίσω) λόγω των κινδύνων ηλιακού εγκαύματος και καρκίνου του δέρματος. Αυτό αντισταθμίζει οποιαδήποτε πιθανά οφέλη από την παραγωγή βιταμίνης D.

Πολλά άτομα στην Αυστραλία έχουν ανεπαρκές ποσοστό βιταμίνης D, ειδικά ηλικιωμένα άτομα που ζουν στην οίκους ευγηρίας.

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D στα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε ραχίτιδα, μια πάθηση που δημιουργεί αδυναμία των οστών και των μυών και παραμορφώσεις των κοκάλων. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D στους ενήλικους μπορούν να οδηγήσουν σε κατάγματα που προκαλούνται από την οστεοπόρωση, όπως πόνους στα κόκαλα και στις κλειδώσεις, μυϊκή αδυναμία και πτώσεις.

Πόσο ασβέστιο και βιταμίνη D χρειάζεστε;

Ασβέστιο

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι μια καλή πηγή ασβεστίου. Υπάρχουν επίσης μικρά ποσά σε άλλα τρόφιμα συμπεριλαμβανομένων των ψωμιών, στα δημητριακά, στα φρούτα και λαχανικά, στα ψάρια που μπορούμε να τα φάμε με τα κόκαλα τους (π.χ. κονσέρβα σολομό και σαρδέλες), ταχίνι, αμύγδαλα, σύκα και τρόφιμα που ενισχύονται με ασβέστιο. Αν το βρίσκετε δύσκολο να πάρετε αρκετό ασβέστιο από τα τρόφιμα ρωτήστε το γιατρό ή το διαιτολόγο σας για τη λήψη ενός συμπληρώματος ασβεστίου.

Αν δεν δέχεται ο οργανισμός σας τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή δεν τα απολαμβάνετε, υπάρχουν διαθέσιμα μερικά ασβέστιο-εμπλουτισμένα προϊόντα, όπως ο ασβέστιο-εμπλουτισμένος χυμός πορτοκαλιού, δημητριακά και γάλα σόγιας. Όμως το ασβέστιο που προστίθεται στα ποτά σόγιας μπορεί να μην απορροφάται τόσο καλά όπως από τα γαλακτοκομικά τρόφιμα, έτσι μπορεί να χρειαστείτε μεγαλύτερες ποσότητες ποτών σόγιας.

Τα άτομα χρειάζονται διαφορετικά ποσοστά ασβεστίου σε διαφορετικές ηλικίες - ο πίνακας τροφίμων στο τέλος αυτού του πληροφοριακού δελτίου σας δείχνει πώς να πάρετε ασβέστιο από τα τρόφιμα.

- **Παιδιά (5 ως 11 χρόνων)** - 2 ως 3 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφίμων καθημερινά (600-1000 mg καθημερινά από τρόφιμα με υψηλό ποσοστό ασβεστίου).
- **Έφηβοι (11 ως 18 χρόνων)** – τουλάχιστον 3 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφίμων καθημερινά (800-1000 mg καθημερινά από τρόφιμα με υψηλό ποσοστό ασβεστίου).
- **Γυναίκες μετά από την εμμηνόπαυση** - τουλάχιστον 3 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφίμων καθημερινά (1000 έως 1300 mg καθημερινά από τρόφιμα με υψηλό ποσοστό ασβεστίου).
- **Άλλοι ενήλικοι** - τουλάχιστον 3 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφίμων καθημερινά (1000 έως 1300 mg καθημερινά από τρόφιμα με υψηλό ποσοστό ασβεστίου).

- **Ενήλικοι πάνω των 70** - τουλάχιστον 3 μερίδες πλούσιων σε ασβέστιο τροφίμων καθημερινά (1300mg καθημερινά από τρόφιμα με υψηλό ποσοστό ασβεστίου).

Η βιταμίνη D

Χρειαζόμαστε τουλάχιστον 400 έως 600 IUs (διεθνείς μονάδες) βιταμίνης D καθημερινά. Αν δεν έχετε αρκετή έκθεση στο φως του ήλιου, χρειάζεστε ένα συμπλήρωμα Βιταμίνης D τουλάχιστον 400 IUs καθημερινά. Αν νομίζετε ότι μπορεί να έχετε ανεπάρκεια βιταμίνης D, συζητήστε το με το γιατρό σας.

Μερικά συμπληρώματα ασβεστίου και παρασκευάσματα πολυβιταμινών περιέχουν βιταμίνη D, αλλά το επίπεδό τους ίσως είναι πάρα πολύ χαμηλό για να ανταποκριθεί στην ανεπάρκεια Βιταμίνης D.

Υπάρχουν μικρές ποσότητες βιταμίνης D σε μερικά τρόφιμα, όπως στα λιπαρά ψάρια (σολομό, ρέγγα και σκουμπρί). Υπάρχει επίσης στο συκώτι, στα αυγά και ενισχυμένα τρόφιμα όπως η μαργαρίνη. Υπάρχουν πολύ μικρά ποσά σε μερικά γάλατα χαμηλής περιεκτικότητας λιπαρών.

Τα περισσότερα άτομα είναι απίθανο να πάρουν αρκετή βιταμίνη D μόνο από τη διατροφή. Το μωρουνόλαδο περιέχει βιταμίνη D αλλά και βιταμίνη A. Αυτό μπορεί να είναι τοξικό σε μεγάλες ποσότητες και μπορεί ακόμη να αυξήσει τον κίνδυνο κατάγματος.

Πάντα να συζητήστε τα συμπληρώματα ασβεστίου ή βιταμίνης D με το γιατρό σας πριν τα πάρετε.

Ποιος διακινδυνεύει περισσότερο από την ανεπάρκεια Βιταμίνης D;

- ηλικιωμένα άτομα - ειδικά εκείνα που είναι κλεισμένα στο σπίτι ή σε οίκους ευγηρίας
- άτομα με ορισμένες δερματικές καταστάσεις που πρέπει να αποφεύγουν τον ήλιο
- άνθρωποι με σκούρα επιδερμίδα
- γυναίκες που φορούν φερετζέ και καλύπτουν το περισσότερο μέρος του σώματός τους
- άτομα με ασθένειες που καθιστούν δύσκολη την απορρόφηση αρκετής βιταμίνης D

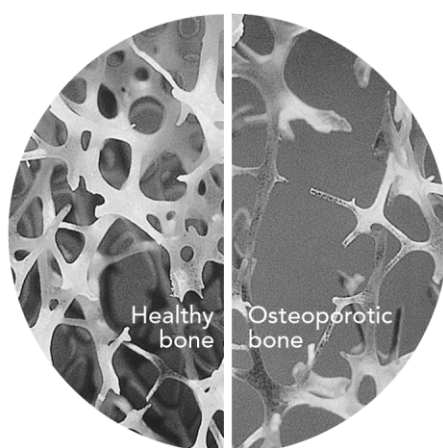
Τρόφιμα	Τυπικό Μέγεθος Μεριδας	Ασβέστιο (χγ) [(mg.)]	Ενέργεια σε kJ
Μπριζόλα Γλουτών (άπαχη) [Rump Steak (lean)]	100γρ.	5	883
Μήλα	1 μέτριο (156γρ.)	7	323
Αρνίσια παιδάκια (άπαχα)	100γρ.	8	1000
Ψωμί - ανάμικτο σιτάρι	30γρ. (φέτα)	15	272
Ψωμί – ολικής άλεσης	30γρ. (φέτα)	16	282

Τρόφιμα	Τυπικό Μέγεθος Μεριδας	Ασβέστιο (χγ) [(mg.)]	Ενέργεια σε kJ
Κοτόπουλο – ψητό χωρίς πέτσα	100γρ.	16	783
Μπρόκολο	60γρ.	18	61
Φράουλες	1 φλυτζάνι (145γρ.)	19	118
Αυγά - βραστά	1 μεγάλο (48γρ.)	21	303
Ψημένα Φασόλια	100γρ.	34	285
Πορτοκάλια	1 μέτριο (122γρ.)	35	190
Βερίκοκα - ξερά	50γρ.	35	410
Σπανάκι	100γρ.	50	80
Ταχίνι	20g (1 tbsp)	65	520
Φασόλια σόγιας (βρασμένα)	100γρ.	76	540
Κρέμα	100γρ.	100	393
Αμύγδαλα	50γρ.	110	1235
Παγωτό	100γρ.	133	800
Τοφού (με ασβέστιο)*	100γρ.	150	479
Σολομός – κονσέρβα, κόκκινος	100γρ.	220	814
Σαρδέλες – κονσέρβα	100γρ.	380	951
Τυρί	40γρ. (κομμάτι)	300	676
Τυρί Τσένταρ (μειωμένο πάχος)	40γρ. (2 φέτες)	323	548
Τυρί Τσένταρ	40γρ. (2 φέτες)	327	575
Τυρί Παρμεζάνα	40γρ. (κομμάτι)	460	740
Τυρί Χαλούμι	40γρ. (κομμάτι)	248	408
Τυρί Φέτα	40γρ. (κομμάτι)	130	468
Γιαούρτι – Με γεύση	200γρ. (καν. κεσές)	316	738
Γιαούρτι -Σκέτο	200γρ. (καν. κεσές)	390	716
Γάλα – Μειωμένο Πάχος	250ml (καν. ποτήρι)	352	525
Γάλα - Πλήρες	250ml (καν. ποτήρι)	285	698
Γάλα - Άπαχο	250ml (καν. ποτήρι)	320	377
Γάλα– Ενισχυμένο με ασβέστιο	250ml (καν. ποτήρι)	353	523

*Όλα τα τοφού δεν είναι φτιαγμένα με ασβέστιο – ελέγξτε τη διατροφική ένδειξη για να βεβαιωθείτε ότι το προϊόν περιέχει ασβέστιο, ή επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.

* Τρόφιμα όπως το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα φασόλια και οι φακές δεν περιέχουν σημαντικές ποσότητες ασβεστίου.

Συμβουλή: Μπορείτε να προσθέσετε μία 'ένισχυση' ασβεστίου στις σούπες, στα σμούθις, στα φαγητά με κάρυ και στις σάλτσες με το να προσθέσετε σκόνη άπαχου γάλακτος.



Υγιές κόκαλο

Οστεοπορωμένο κόκαλο