



Pozivamo vas na predavanje "Osteoporoza - prehrambene preporuke" koje će se održati u ponedjeljak, 14.09. u 19h u dvorani MZ Medveščak (Kazalište Mala scena) u organizaciji Udruge Medikus (dr Vesna Vučićević). Na predavanju će biti predstavljeni uzroci i znaci pojave osteoporoze, te navedene prehrambene preporuke o dozvoljenim i štetnim namirnicama.

*Liječnicima - posjetiocima predavanja dodijeljuju se bodovi sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore.*

**Ulaz slobodan!**

### Osteoporoza

U Hrvatskoj se očekuje oko 200 000 bolesnika s osteoporozom i 400 000 s osteopenijom. Prema istraživanjima Hrvatskog društva za osteoporozu, rizik osteoporoze u starijoj populaciji (>50 god.) iznosi 34% što znači da je svaki treći stanovnik rizične dobi, te je zato potrebno uvesti „Program screening mjerenja gustoće kosti“ (koštana denzitometrija) radi preventivne dijagnostike osteopenije i osteoporoze. Navedene bolesti spadaju u tzv. «tihe bolesti», bolesti koje se obično dijagnosticiraju prekasno za liječenje.

Osteoporoza je zbog velikog broja oboljelih, komplikacija i visokih troškova liječenja jedan od četiri najveća javnozdravstvena problema. Oko 8 -12 % ukupnog stanovništva boluje od osteoporoze, a blaži stupanj gubitka koštane mase nazivamo osteopenijom. Prijelomi se najčešće javljaju na bedrenoj kosti u predjelu kuka, zatim u predjelu zapešća (prijelom palčane kosti), te na kralježnici.

## Prehrambene preporuke



Dnevne potrebe za kalcijem ovisne su o spolu i životnoj dobi, i o nekim drugim okolnostima kao što su tr

Rizik osteoporoze

Rizik oboljevanja povećava se uživanjem alkohola, kofeina iz kave, životinjskih masti i hrane bogate živo

Vrlo važna informacija u planiranju prehrane kod osteoporoze je i sadržaj fosfora/fosfata u namirnicama

Izbor hrane s malo proizvoda životinjskog porijekla, a mnogo biljne hrane pospješuje rast i obnavljanje k

Pravila prehrane za starije

•Smanjiti količinu i kalorijsku vrijednost obroka, te povećati njihov broj, odnosno jesti manje, ali češće.

•Crveno meso zamijeniti ribom i mesom peradi, ali smanjiti ukupnu količinu mesa i mesnih prerađevina.

•Povećati unos mlijeka i mliječnih proizvoda. Starijima su mlijeko i mliječni proizvodi najbolji izvor kvalitete.

•U svako doba godine jesti mnogo voća i povrća, a svakodnevno nastojati pojesti i malo orašastih plodova.

Piti mnogo negazirane tekućine.

•Izbaciti životinjske masnoće, a hranu pripremati isključivo na maslinovom ulju.

### Korisni savjeti

•Obratiti pozornost na pripremanje namirnica, vitamini i minerali vrlo su osjetljivi na svjetlost, toplinu, vodu i zrak.

•Pri kupnji namirnica, birati one koje nisu dugo izložene žarkoj svjetlosti ili stajanju na zraku.

•Namirnice usitniti samo onoliko koliko je potrebno, tako se smanjuje dodirna površina sa zrakom i oksidacija.

•Povrće kuhati u što manje vode i što kraće je moguće, a ovu vodu pokušati iskoristiti jer je bogata vitaminima.

•Kuhati uvijek s poklopcem, kako bi se smanjio utjecaj svjetlosti na gubitak vitamina.

•Pripremljena hrana ne bi trebala dulje vrijeme stajati na toplom štednjaku. (Poliklinika Harni)

## **VEZANI SADRŽAJI**

{loadposition related}