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 Vučičević). 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 liječnicke 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 kvalitet

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

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, voc

•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 oksid

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

•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}