GREEN PHARMACY
...το δικό σου φαρμακείο!

ΟΔΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

“Ενημερωθείτε Υπεύθυνα”
απο ένα φαρμακείο του δικτύου.

ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΑΕΙ ΓΙΑ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ

Τα οστά είναι ένας ζωντανός ιστός. Η καθημερινή χρήση και το βάρος που σηκώνουν προκαλούν μικροσκοπικές φθορές, τις οποίες δεν μπορούμε να αντιληφθούμε. Ο οργανισμός όμως φροντίζει να τις επιδιορθώνει, διαφορετικά θα γινόταν πολύ εύθραυστος.

Μέχρι περίπου τα 30 μας έτη, έχουμε τη μέγιστη οστική μάζα. Αυτό σημαίνει ότι χτίζεται περισσότερος οστικός ιστός από όσος χάνεται από φθορές. Σταδιακά, οι φθορές ξεκινούν να είναι περισσότερες από τις επιδιορθώσεις, οπότε και για αυτό σε μεγαλύτερες ηλικίες, μπορεί να εμφανιστούν προβλήματα – κυρίως αν δεν υπάρχει σωστή διατροφή και φυσική δραστηριότητα.

Για τις γυναίκες, η εμμηνόπαυση επιταχύνει απότομα αυτή τη διαδικασία. Τα οιστρογόνα έχουν προστατευτική δράση για τα οστά, επιβραδύνοντας την αποδόμηση. Η φυσιολογική πτώση των επιπέδων των οιστρογόνων που συμβαίνει κατά την εμμηνόπαυση, συνεπάγεται και απώλεια σημαντικού ποσοστού της οστικής μάζας των γυναικών, ιδίως στα πρώτα 5 με 10 χρόνια μετά την τελευταία έμμηνο ρύση.

Η αποδόμηση αυτή δεν γίνεται αντιληπτή, αφού συνήθως δεν υπάρχει κανένα σύμπτωμα μέχρι να προκύψει το πρώτο ράγισμα ή κάταγμα. Η καλή είδηση είναι ότι η διατροφή, η άσκηση και κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής έχουν πραγματική, μετρήσιμη επίδραση. Δεν μπορούν να αναιρέσουν τη γενετική μας προδιάθεση ή την ηλικία, μπορούν όμως να επιβραδύνουν σημαντικά την απώλεια, να μειώσουν τον κίνδυνο κατάγματος και να βελτιώσουν την ποιότητα των οστών. Και αυτό ισχύει σε κάθε ηλικία, ακόμα κι αν ήδη υπάρχει διάγνωση για οστεοπενία/οστεοπόρωση.

ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΟΥΝ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



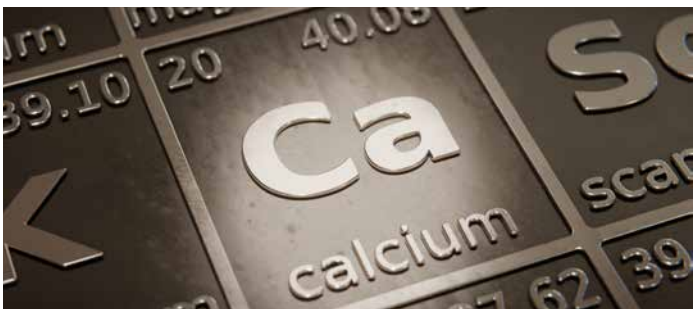
Η μέτρηση οστικής πυκνότητας (DEXA) δίνει έναν αριθμό, το T-score, που συγκρίνει την οστική μας πυκνότητα με αυτή ενός υγιούς νεαρού ενήλικα:

- T-score από -1 και πάνω: φυσιολογική οστική πυκνότητα
- T-score από -1 έως -2,5: οστεοπενία
- T-score -2,5 και κάτω: οστεοπόρωση

Η οστεοπενία δεν θα εξελιχθεί υποχρεωτικά σε οστεοπόρωση. Είναι όμως μια πολύ καλή ένδειξη ότι αξίζει να ασχοληθούμε σοβαρά με τη διατροφή και την άσκηση όσο το δυνατόν νωρίτερα.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ: Η ΒΑΣΗ

Το 99% του ασβεστίου του σώματός μας βρίσκεται στα οστά και στα δόντια. Το υπόλοιπο 1% κυκλοφορεί στο αίμα και είναι απολύτως απαραίτητο για τη λειτουργία της καρδιάς, των μυών και των νεύρων. Ο οργανισμός μας διατηρεί αυτό το 1% σταθερό. Αν λοιπόν δεν λαμβάνουμε επαρκές ασβέστιο από την διατροφή μας, αυτό σημαίνει ότι, για να εξασφαλίσει το παραπάνω ποσοστό, ο οργανισμός θα χρησιμοποιήσει μέρος από το ασβέστιο που βρίσκεται στα οστά.



Πόσο ασβέστιο χρειαζόμαστε;

Οι ανάγκες σε ασβέστιο αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία και το φύλο. Οι μεγαλύτερες ανάγκες όλης της ζωής σε ασβέστιο είναι κατά την περίοδο της εφηβείας (με σύσταση στα 1300 mg την ημέρα) — γιατί τότε χτίζεται το μεγαλύτερο μέρος του σκελετού. Για τις γυναίκες έως 50 ετών και για τους άνδρες έως 70 ετών, η σύσταση είναι στα 1000 mg ημερησίως. Γυναίκες άνω των 50 ετών και άνδρες άνω των 70 ετών συστήνεται να λαμβάνουν 1200 mg, κυρίως από διατροφικές πηγές, επειδή σε αυτές τις ηλικίες μειώνεται η απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο.

Το ζητούμενο είναι να καλύψουμε διατροφικά όση περισσότερη μπορούμε από τη συνιστώμενη ποσότητα. Κι αυτό γιατί τα τρόφιμα που περιέχουν ασβέστιο, περιέχουν ταυτόχρονα και πρωτεΐνη, φώσφορο, μαγνήσιο και βιταμίνη Κ, στοιχεία που συνεργάζονται μεταξύ τους.

Ενδεικτικές καλές πηγές ασβεστίου:

Τρόφιμο	Ασβέστιο ανά μερίδα
Γάλα (1 ποτήρι, 250 ml)	~300 mg
Γιαούρτι (200 γρ.)	~200-250 mg
Σκληρό τυρί, π.χ. κεφαλοτύρι, γραβιέρα (30 γρ.)	~250-330 mg
Φέτα (30 γρ.)	~150 mg
Σαρδέλες κονσέρβα με τα κόκαλα (100 γρ.)	~350 mg
Τόφου με ασβέστιο (100 γρ.)	~200-350 mg
Φυτικό ρόφημα εμπλουτισμένο (250 ml)	~300 mg
Ταχίνι (1 κουταλιά σούπας)	~65-130 mg
Αμύγδαλα (30 γρ.)	~75 mg
Χόρτα, λάχανο, μπρόκολο (1 μερίδα μαγειρεμένα)	~50-100 mg
Όσπρια μαγειρεμένα (150 γρ.)	~60-90 mg
Ξερά σύκα (3-4 τεμάχια)	~65 mg

Για να μη τα μετράμε όλα, πρακτικά, τρεις μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα (π.χ. ένα ποτήρι γάλα, ένα γιαούρτι και ένα κομμάτι τυρί) καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος των αναγκών μας. Τα υπόλοιπα έρχονται από λαχανικά, όσπρια, ταχίνι, ξηρούς καρπούς και ψάρια.

Τι πρέπει να ξέρουμε για τα συμπληρώματα ασβεστίου

Αν δεν καταφέρνουμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε ασβέστιο μέσα από τη διατροφή, τότε ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να συστήσει τη λήψη συμπληρώματος διατροφής. Σημεία που αξίζει να θυμόμαστε:

- Ο οργανισμός δεν απορροφά αποτελεσματικά πάνω από 500-600 mg ασβεστίου τη φορά. Αν χρειαζόμαστε μεγαλύτερη ποσότητα, πρέπει να τη λαμβάνουμε σε περισσότερες δόσεις μέσα στην ημέρα.
- Πολύ υψηλές δόσεις συμπληρωμάτων δεν προσφέρουν επιπλέον όφελος στα οστά ενώ μπορεί να σχετίζονται με δυσκοιλιότητα ή σχηματισμό λίθων στα νεφρά.
- Το ανθρακικό ασβέστιο απορροφάται καλύτερα μαζί με φαγητό. Αντίθετα, το κιτρικό ασβέστιο απορροφάται καλά και με άδειο στομάχι.
- Ο επαγγελματίας υγείας μας θα μας βοηθήσει τόσο ως προς την επιλογή της κατάλληλης μορφής όσο και ως προς τον έλεγχο αλληλεπιδράσεων με τυχόν άλλη φαρμακευτική αγωγή που λαμβάνουμε (π.χ. με θυροξίνη ή με ορισμένα αντιβιοτικά).

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D: ΧΩΡΙΣ ΑΥΤΗΝ, ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΔΕΝ ΦΤΑΝΕΙ ΠΟΥΘΕΝΑ

Μπορεί να τρώμε όσες τροφές πλούσιες σε ασβέστιο θέλουμε, αλλά αν δεν έχουμε επαρκή ποσοστά βιταμίνης D στο αίμα μας, ένα μεγάλο μέρος αυτού του ασβεστίου δεν θα απορροφηθεί από το έντερο. Η βιταμίνη D λοιπόν, είναι απολύτως απαραίτητη για την απορρόφηση του ασβεστίου.

Αντίθετα με ό,τι θα περίμενε κανείς σε μια χώρα που λούζεται από ήλιο το μεγαλύτερο διάστημα του χρόνου, η ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι εξαιρετικά συχνή στην Ελλάδα. Αυτό συμβαίνει γιατί οι περισσότεροι περνάμε πολλές ώρες σε εσωτερικούς χώρους, χρησιμοποιούμε (σωστά) αντηλιακό (το οποίο μπλοκάρει την UVB ακτινοβολία, που είναι αυτή που χρειάζεται το δέρμα για να παράγει βιταμίνη D), και από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο η θέση του ήλιου στον ουρανό είναι τέτοια, που το μεγαλύτερο μέρος της UVB δεν φτάνει στο δέρμα μας. Επιπλέον, η ικανότητα του δέρματος να παράγει βιταμίνη D μειώνεται σημαντικά με την ηλικία.



Από την άλλη, οι διατροφικές πηγές για λήψη βιταμίνης D είναι λίγες: λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, σκουμπρί, σολομός), κρόκος αυγού, συκώτι, μανιτάρια και εμπλουτισμένα τρόφιμα. Στην πράξη συνεπώς, είναι πολύ δύσκολο να καλυφθούν οι ανάγκες μας για βιταμίνη D μόνο από το φαγητό.

Τι να κάνουμε:

- Ζητούμε από τον γιατρό μας μια μέτρηση της 25-υδροξυβιταμίνης D. Είναι απλή αιματολογική εξέταση που χρησιμοποιείται στη διάγνωση της ανεπάρκειας της βιταμίνης D. Η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής γίνεται με βάση το αποτέλεσμα της εξέτασης, το βάρος μας και την εποχή.

- Συστήνεται να λαμβάνουμε το συμπλήρωμα μαζί με ένα γεύμα που περιέχει λίπος (π.χ. με το κυρίως γεύμα μας). Η βιταμίνη D είναι λιποδιαλυτή βιταμίνη και έτσι απορροφάται πολύ καλύτερα.

- Δεν λαμβάνουμε πολύ υψηλές δόσεις χωρίς ιατρική παρακολούθηση. Η βιταμίνη D αποθηκεύεται στον οργανισμό και η υπερβολή μπορεί να προκαλέσει υπερασβεστιαιμία, με συνέπειες κυρίως στα νεφρά.

- Φροντίζουμε επίσης να λαμβάνουμε αρκετό μαγνήσιο από τη διατροφή μας (ξηροί καρποί, σπόροι, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα λαχανικά) ή από συμπλήρωμα. Το μαγνήσιο είναι απαραίτητο για να μετατραπεί η βιταμίνη D στην ενεργή της μορφή.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ: Ο ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ



Περίπου το 50% του όγκου των οστών αποτελείται από πρωτεΐνες, κυρίως κολλαγόνο. Οι πρωτεΐνες είναι αυτές που δίνουν στο οστό την ελαστικότητά του, την ικανότητά του δηλαδή να δέχεται μια κρούση χωρίς να σπάει σαν κιμωλία. Γι' αυτό και η κατανάλωση επαρκούς διατροφικής πρωτεΐνης δεν αφορά μόνο την οστική πυκνότητα, αλλά και την ποιότητα του οστού - δηλαδή την πραγματική του αντοχή σε ένα χτύπημα ή μια πτώση.

Πόση χρειαζόμαστε:

- Τα διεθνή πρωτόκολλα συστήνουν τη λήψη 1 με 1,2 γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως.
- Ως γενική κατεύθυνση, για τα περισσότερα άτομα, η σύσταση αφορά την κατανάλωση 70 με 150 γραμμαρίων πρωτεΐνης την ημέρα.
- Την ποσότητα αυτή καλό είναι να την μοιράζουμε σε 3-4 γεύματα (περίπου 20-35 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά γεύμα) γιατί έτσι αξιοποιείται καλύτερα.
- Το να καταναλώνουμε επαρκή πρωτεΐνη επιβραδύνει την απώλεια μυϊκής μάζας, ακόμα κι αν δεν γυμναζόμαστε. Για να διατηρήσουμε όμως πραγματικά τους μύες μας — και ακόμα περισσότερο για να χτίσουμε καινούριους — χρειαζόμαστε άσκηση με αντιστάσεις: η πρωτεΐνη είναι το υλικό, η άσκηση είναι το ερέθισμα που λέει στον οργανισμό να το αξιοποιήσει.
- Αν γυμναζόμαστε, οι απαιτήσεις μας σε καθημερινή πρόσληψη πρωτεΐνης μπορεί να είναι διαφορετικές. Ζητούμε από τον διαιτολόγο-διατροφολόγο μας τον υπολογισμό των απαραίτητων ποσοτήτων για τη διατήρηση και ενδυνάμωση του μυϊκού μας ιστού.

ΤΑ ΥΠΟΛΟΙΠΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΑΙΖΟΥΝ ΡΟΛΟ

- Η βιταμίνη Κ βοηθά ώστε το ασβέστιο να κατευθυνθεί προς τα οστά. Θα τη βρούμε σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μπρόκολο, λάχανο και ζυμωμένα τρόφιμα.
- Η βιταμίνη C και ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητα για τη σύνθεση του κολλαγόνου, δηλαδή του ίδιου του πλέγματος του οστού. Βιταμίνη C θα βρούμε στα εσπεριδοειδή, την πιπεριά, το ακτινίδιο, το μπρόκολο και τις φράουλες. Ψευδάργυρο βρίσκουμε στα θαλασσινά, τα όσπρια και τον κολοκυθόσπορο.
- Τέλος, χρήσιμο είναι και το κάλιο, το οποίο μειώνει την ποσότητα ασβεστίου που χάνεται από τα ούρα και υπάρχει σε αφθονία σε φρούτα και λαχανικά, ιδίως πατάτα, αβοκάντο, μπανάνα και ντομάτα.

Αυτό που πρέπει να κρατήσουμε είναι το εξής: μια διατροφή με αρκετή ποικιλία, πολλά λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ψάρι και γαλακτοκομικά καλύπτει σχεδόν όλα τα παραπάνω χωρίς να χρειάζεται να μετράμε τίποτα ξεχωριστά.



ΤΙ ΕΠΙΒΑΡΥΝΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ

Το πολύ αλάτι: Όσο περισσότερο αλάτι καταναλώνουμε, τόσο περισσότερο νάτριο αποβάλλεται από τα ούρα — και μαζί του φεύγει και ασβέστιο. Οι τροφές που συνήθως περιέχουν αρκετό αλάτι είναι τα αλλαντικά, τα τυριά, τα έτοιμα φαγητά, οι σούπες σε φακελάκι ή κονσέρβα, τα αλμυρά σνακ και το ψωμί. Μαθαίνουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες και ξεκινάμε να χρησιμοποιούμε μυρωδικά, μπαχαρικά, λεμόνι και ξύδι, αντί για επιπλέον αλάτι.

Η υπερβολική καφεΐνη: Η καφεΐνη αυξάνει ελαφρώς την ποσότητα ασβεστίου που αποβάλλεται από τα ούρα. Η επίδραση είναι μικρή και δεν φαίνεται να έχει σημασία όταν η πρόσληψη ασβεστίου είναι επαρκής — γίνεται όμως σημαντική αν τρώμε λίγο ασβέστιο και πίνουμε πολύ καφέ. Προσπαθούμε λοιπόν ιδανικά να μην καταναλώνουμε περισσότερους από 2 καφέδες την ημέρα, ιδίως αν είμαστε στην περιεμμηνόπαυση/εμμηνόπαυση, γιατί η υψηλή πρόσληψη καφεΐνης επιδεινώνει τις εξάψεις και τον ύπνο.

Το αλκοόλ: Η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ μειώνει την ικανότητα επιδιόρθωσης των οστών και την απορρόφηση ασβεστίου ενώ παράλληλα αυξάνει τον κίνδυνο πτώσεων. Για τις γυναίκες συστήνεται να μην καταναλώνουν πάνω από 1 μερίδα αλκοόλ την ημέρα και για τους άνδρες πάνω από 2 μερίδες.

Το κάπνισμα: Είναι από τους ισχυρότερους τροποποιήσιμους παράγοντες κινδύνου για κάταγμα. Μειώνει την οστική πυκνότητα, επηρεάζει τα οιστρογόνα και σχετίζεται με πρώιμη εμμηνόπαυση.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ

Η οστεοπόρωση δεν είναι αναπόφευκτο κομμάτι της γήρανσης. Είναι μια κατάσταση που προκύπτει από πολλούς παράγοντες, από τους οποίους αρκετοί είναι τροποποιήσιμοι. Η σωστή διατροφή με πρόσληψη επαρκούς πρωτεΐνης και ασβεστίου, βιταμίνης D, παράλληλα με άσκηση με αντιστάσεις, μπορεί να μας βοηθήσει να παραμείνουμε υγιείς, αυτόνομοι και λειτουργικοί για πολλά χρόνια.

Όμως, πρέπει να ξέρουμε ότι κανένα διατροφικό πρόγραμμα δεν αντικαθιστά τη φαρμακευτική αγωγή όταν αυτή είναι απαραίτητη. Αν ο γιατρός μας έχει συστήσει θεραπεία, η διατροφή κι η άσκηση δεν είναι εναλλακτικές λύσεις αντί για αυτή — είναι το υπόστρωμα πάνω στο οποίο η φαρμακευτική θεραπεία θα δουλέψει σωστά.

Η επιλογή και η προσαρμογή του διατροφικού πλάνου πρέπει να γίνεται πάντα σε συνεργασία με εξειδικευμένο διαιτολόγο-διατροφολόγο, ο οποίος μπορεί να εξατομικεύσει τις συστάσεις ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες, το ιστορικό, τη φαρμακευτική αγωγή και τη δραστηριότητα κάθε ατόμου.

Ο φαρμακοποιός, ο γιατρός και ο διαιτολόγος σου είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σου. Συνεργάσου μαζί τους για την πρόληψη και τη σωστή αντιμετώπιση.

ΣΥΝΤΑΞΗ

Από την διαιτολόγο – διατροφολόγο
Κωνσταντίνα Αποστολοπούλου Φλώρου, εξωτερική επιστημονική συνεργάτη του δικτύου Green Pharmacy

GREEN PHARMACY
...το δικό σου φαρμακείο!



Ο φαρμακοποιός και ο γιατρός σας είναι οι επιστημονικοί σύμβουλοι της υγείας σας. Συνεργαστείτε μαζί τους για να σας συμβουλέψουν και να σας καθοδηγήσουν για τη σωστή αντιμετώπιση και ανακούφιση των συμπτωμάτων που σας ταλαιπωρούν και για την ορθή και ασφαλή χρήση των κατάλληλων σκευασμάτων.

Ενημερωθείτε από το πλησιέστερο φαρμακείο Green Pharmacy ή **σκανάρετε ΕΔΩ**

www.greenpharmacies.gr

greenpharmacies.gr

greenpharmaciesgr