Jak zachować zdrowe kości i zapobiec osteoporozie

Data aktualizacji
2024-05-24

Niewidoczny przeciwnik

Do rozpoznania osteoporozy dochodzi najczęściej dopiero przy złamaniu. Następuje ono nawet po niewielkim urazie. Złamania osteoporotyczne zwykle dotyczą kręgosłupa, kości przedramienia lub kości udowej. Choroba postępuje powoli i tkanka kostna zanika stopniowo. Struktura kości z czasem staje się podobna do gąbki. Gęstość mineralna kości zmniejsza się, a ich jakość ulega degradacji.

Jak zapobiegać

O kości trzeba dbać przez całe życie. Zapobieganie osteoporozie zaczyna się od najmłodszych lat. Znaczące jest to, jak się odżywia przyszła matka. Do wieku około 30 lat człowiek może osiągnąć swoją maksymalną gęstość kości. Jest to tzw. szczytowa masa kostna. Zła dieta i brak ruchu mogą przeszkodzić w uzyskaniu tego potencjału. Przy diecie ubogiej w wapń i braku ruchu gęstość kości będzie mniejsza. Potrzebujemy witaminy D3, aby pomóc organizmowi wchłonąć wapń i fosforany. Te minerały są niezbędne dla zdrowych kości, zębów i mięśni.

Dieta jest najważniejsza

Jedz w każdym wieku:

- nabiał – mleko, sery, twarogi, jogurty, kefiry, jajka
- ryby morskie zawierające kwasy omega -3 (np. sardynki, szprotki)
- sezam migdały, orzechy, mak
- soję, fasolę, ciecierzycę, groch
- pieczywo razowe, wieloziarniste
- natkę pietruszki, koperek, czosnek
- szpinak, brukselkę, kapustę.

Ogranicz lub zrezygnuj ze spożywania:

- wyrobów mięsnych konserwowanych fosforanami – mają negatywny wpływ na przyswajanie wapnia z przewodu pokarmowego,
- tłuszczów zwierzęcych, tłustego mięsa – zwiększają wydalanie wapnia z organizmu.

Ruch i jeszcze raz ruch

Przy zapobieganiu osteoporozie niezwykle ważna jest aktywność ruchowa w każdym wieku. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała i eliminują ryzyko upadku. Może to pomóc uniknąć złamań osteoporotycznych.

- Ćwiczenia fizyczne dostosuj do swoich możliwości, wieku i stanu zdrowia. Nawet regularny spacer czy nordic walking kilka razy w tygodniu mogą mieć decydujące znaczenie przy przeciwdziałaniu rozwojowi osteoporozy.
- Najlepiej jest poświęcić 30-60 minut dziennie na aktywność fizyczną.

Kto choruje na osteoporozę

- Osteoporoza najczęściej dotyka osoby starsze, po 65. roku życia.
- Częściej chorują na nią kobiety, zwłaszcza po menopauzie.
- Osteoporoza może dotyczyć również osób młodszych. Zwłaszcza jeśli ich dieta jest uboga w wapń lub mają problemy hormonalne.
- Niektóre leki sprzyjają rozwojowi osteoporozy, np. duże dawki sterydów.
- Przy przewlekłych chorobach warto sprawdzić, czy przyjmowane leki nie powodują zaniku masy kostnej. Zapytaj o to lekarza pierwszego kontaktu. Jeśli potwierdzi Twoje obawy, poproś o zamienniki.

Jak sprawdzić gęstość kości

Jeśli znajdujesz się w grupie ryzyka lub obawiasz się o jakość swoich kości, poproś lekarza POZ o skierowanie do poradni specjalistycznej.

- Obiektywną metodą sprawdzenia gęstości mineralnej kości są bezbolesne i nieinwazyjne badania densytometryczne, przeprowadzane za pomocą aparatu rentgenowskiego.

Inne badania, sprawdzające skłonność do osteoporozy, to:

- badania obrazowe – RTG kręgosłupa lub innych kości
- oznaczenie poziomu wapnia i witaminy D w surowicy krwi
- badania laboratoryjne.

Czy osteoporozę można wyleczyć

Osteoporoza jest chorobą, której niestety nie możemy całkowicie wyleczyć. Wdrożone leczenie musimy stosować, z ewentualnymi modyfikacjami, do końca życia.

Przeczytaj także

Program profilaktyki osteoporozy

Nie daj się osteoporozie. Zadbaj o mocne i zdrowe kości już dziś

Jak żyć długo w zdrowiu

Twoje decyzje życiowe mają wpływ na to, jak będziesz się starzeć. Dlatego zainwestuj w profilaktykę zdrowotną i przygotuj się do starości

Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów

Szukasz diety poprawiającej stan zdrowia, zapewniającej Ci długotrwale dobrą kondycję i łatwej w zastosowaniu? Wybierz taką, którą możesz stosować całą rodziną lub podzielić się przepisami z wnukami