



## ПИТАНИЕ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ

Остеопороз - заболевание людей в основном пожилого возраста, при котором кости теряют свою прочность и становятся более хрупкими, что существенно повышает риск переломов. Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например, при падении. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске, при езде в транспорте, чихании.

Правильное питание, регулярные физические нагрузки и выполнение рекомендаций врача сделают кости прочнее и помогут избежать возможных переломов.

**Необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие кальций!**

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1500 мг. В более молодом возрасте ежедневная потребность в кальции составляет 1000 мг. Продукты с наибольшим содержанием кальция приведены в таблице:

**Содержание кальция в различных продуктах питания** (мг кальция на 100 г продукта)

Продукт питания	Кальций,мг	Продукт питания	Кальций,мг
Молоко пастеризованное	120	Мороженое пломбир	159
Сметана 20% жирности	86	Шпроты в масле	300
Кефир жирный	120	Лец в томатном соусе	424
Кефир нежирный	126	Судак в томатном соусе	507
Творог жирный	150	Горбуша в томатном соусе	340
Творог нежирный	164	Курага	166
Йогурт	124	Петрушка (зелень)	245
Молоко сгущенное	304	Кунжут	1474
Сыр российский	1000	Миндаль	273
Сыр костромской	900	Семена подсолнечника	367
Брынза	530	Халва тахинная	824
Плавленный сыр	760	Шоколад молочный	199

Для того, чтобы рассчитать суточное потребление кальция с пищей, можно использовать

следующую формулу:

**Суточное потребление кальция (мг) = кальций молочных продуктов (мг) + 350 мг**

Помимо кальция, необходимо достаточное поступление витамина D. Витамин D играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. В условиях длинной зимы выработка витамина D практически прекращается. Кроме этого, витамин D содержится в некоторых продуктах, например, в печени трески, в жирной рыбе (сельди, сардинах, лососе).