

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Zdrave kosti - preventiva osteoporoze

### O kostima

Kost je živo tkivo sastavljeno od posebnih koštanih ćelija. Kao i ostali dijelovi našeg tijela, ono stalno propada i obnavlja se. U djetinjstvu se više koštanog tkiva stvara nego što propada i tako kosti rastu. Rast kostiju završava negdje oko puberteta, jedino još dolazi do manjeg jačanja kostiju oko 20 godina starosti.

Od sredine 30-ih pa nadalje dolazi do nesrazmjera između stvaranje koštanih ćelija i njihovog raspadanja. To dovodi do postepenog slabljenja jačine kostiju kako starimo, kako kod muškaraca, tako i kod žena.

Seksualni hormoni igraju fundamentalnu ulogu u održavanju zdravih kostiju. Kod žena, nivo estrogena u kostima opada u klimakteriju, što pojačava brzinu gubljenja koštane mase.

*Tokom prvih pet godina nakon klimakterija, prosječna žena izgubi do 10% ukupne koštane mase*

### Šta je osteoporoza?

Do osteoporoze dolazi kad kosti izgube jačinu i gustinu zbog gubitka kalcijuma, postaju krhke i lakše dolazi do loma.

Obično nema nikakvog znaka da je nastupila osteoporoza dok ne dođe do loma. Lomovi su češći na kičmi, kuku i ruci i često nastanu nakon manjeg pada. Lomovi zbog osteoporoze kičme izazivaju gubitak visine, bolove i postepeni razvoj grbe ('dowager's hump').

### Koliko je česta osteoporoza?

Više od polovine žena i trećine muškaraca preko 60 godina starosti ima lomove kostiju zbog osteoporoze.

### Šta vas dovodi u opasnost od osteoporoze?

- pojava tog problema u porodici
- nedovoljne količine kalcijuma u ishrani
- pušenje
- alkohol – više od dva standardna pića dnevno
- kafein – više od tri šolje kafe ili čaja dnevno
- fizička neaktivnost
- rani klimakterij – prije 45. godine života
- ako je čovjek mal i mršav
- duže izostajanje menstruacija, do čega može doći zbog pretjeranog vježbanja i dijete, što može izazvati opadanje estrogena
- dugotrajno uzimanje nekih lijekova, kao što su kortikosteroidi za reumatoidni artritis i astmu
- nedostatak D vitamina.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* education@jeanhailes.org.au  
*web* www.jeanhailes.org.au

ACN 092 915 618

# Zdrave kosti - preventiva osteoporoze

## Kako se može smanjiti rizik?

### Zdrava ishrana

Jedite zdravu hranu – puno svježeg voća, povrća i cijela zrna. Naročito treba jesti hranu koja je bogata kalcijumom. Kalcijum je veoma važan za stvaranje i održavanje jakih, zdravih kostiju i da potpomaže funkciju mišićnog i nervnog sistema. Minimalna preporučiva dnevna količina kalcijuma koja se unosi kroz hranu je:

- Za djecu 1-3 g 500mg/dnevno
- Za djecu 4-8 g 700mg/dnevno
- Za djecu 9-11 g 1000mg/dnevno
- Za omladinu 12-18 g: 1300mg/dnevno
- Za muškarce 19-70 g: 1000mg/dnevno
- Za muškarce >70 g: 1300mg/dnevno
- Za žene 19-50 g: 1000mg/dnevno
- Za žene >50 g: 1300mg/dnevno

Mlijeko i mliječni proizvodi su najbolji izvor kalcijuma. Oni sadrže velike količine kalcijuma koji se lako absorbiraju u organizmu. Birajte nemasne (low-fat) proizvode da smanjite rizik od debljanja ili povećanja holesterola. Riba u konzervama s jestivim kostima također je dobar izvor kalcijuma.



(U svakoj porciji ima oko 300 mg kalcijuma)

### Vitamin D

Vitamin D pomaže da se poveća absorpcija kalcijuma iz gastrointestinalnog sistema i bubrega, i dođe do tkiva u organizmu i u krv. On pomaže i da se kalcijum taloži u kosti.

Glavni izvor vitamina D u organizmu je koža kad je izložena suncu. Istraživanja pokazuju da mnogi ljudi imaju nedostatak vitamina D zbog toga što puno vremena provode u zatvorenom prostoru. Dovoljno je da se bude samo 10 do 15 minuta vani na suncu da se počne proizvoditi vitamin D. Međutim, treba izbjegavati pretjerano izlaganje suncu, posebno ljeti, zbog opasnosti od oštećenja kože i raka kože.

### Fizička aktivnost

Redovne vježbe s utezima i treninzi za jačanje povećavaju koštanu masu u svim godinama starosti, stimuliraju jačanje kostiju i poboljšavaju fleksibilnost i koordinaciju. Preporučuje se hodanje, trčanje, tenis i plesanje po najmanje 30 minuta, tri do četiri puta sedmično.

### Ostale mjere

- Izbjegavati pušenje.
- Smanjiti alkohol i kafein.

## Kako se vrši dijagnoza osteoporoze?

Najsigurniji način dijagnoze za osteoporozu je mjerenjem gustine kostiju. To se obično, i najsigurnije, izvodi tehnikom pod imenom DEXA, koja koristi tehnologiju rentgen zraka, koristi minimalno zračenje, precizna je i može se koristiti za praćenje efekta liječenja i/ili za praćenje napredovanja bolesti.

## Gdje mogu dobiti više informacija?

[www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)  
[www.bonehealthforlife.org.au](http://www.bonehealthforlife.org.au)  
[www.osteoporosis.org.au](http://www.osteoporosis.org.au) – Osteoporosis Australia  
(02) 9518 8140