

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

Zdrave kosti - prevencija osteoporoze

O kostima

Kost je živo tkivo sastavljeno od posebnih koštanih stanica. Kao i ostali dijelovi našeg tijela, to tkivo se stalno razlaže i obnavlja. U djetinjstvu se više koštanog tkiva stvara nego što propada i tako kosti rastu. Rast kostiju se završava oko puberteta, s tim da se čvrstoća kostiju malo pojača u dobi od oko 20 godina.

U dobi od sredine 30-ih pa nadalje dolazi do nesrazmjera između stvaranja koštanih stanica i njihovog propadanja. To dovodi do postupnog slabljenja čvrstoće kostiju kako starimo, kod muškaraca i kod žena.

Seksualni hormoni igraju temeljnu ulogu u održavanju zdravih kostiju. Kod žena, razina estrogena u kostima opada u menopauzi, što ubrzava gubljenje koštane mase.

Tijekom prvih pet godina nakon menopauze, prosječna žena izgubi do 10% ukupne koštane mase

Što je osteoporoza?

Do osteoporoze dolazi kada kosti izgube čvrstoću i gustoću usljed gubitka kalcija i postaju krhke pa lakše dolazi do loma.

Obično nema nikakvih znakova da je nastupila osteoporoza dok ne dođe do loma. Lomovi su češći na kralježnici, kuku i ručnom zglobu i često se dogode nakon manjeg pada. Lomovi prouzročeni osteoporozom kralježnice dovode do gubitka tjelesne visine, bolova i postupnog pogrbljavanja ('dowager's hump').

Koliko je česta osteoporoza?

Više od polovice žena i trećine muškaraca iznad 60 godina doživi lomove kostiju zbog osteoporoze.

Što vas dovodi u opasnost od osteoporoze?

- pojava osteoporoze u obitelji
- nedovoljne količine kalcija u prehrani
- pušenje
- alkohol – više od dva standardna pića dnevno
- kafein – više od tri šalice kave ili čaja dnevno
- tjelesna neaktivnost
- rani nastup menopauze – prije 45. godine života
- sitna konstitucija i mršavost
- duži izostanci menstruacije, do kojih može doći zbog pretjeranih tjelesnih vježbi i dijeta, što može prouzročiti opadanje estrogena
- dugotrajno korištenje 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 - prevencija osteoporoze

Kako se može smanjiti rizik?

Zdrava prehrana

Jedite zdravu hranu – puno svježeg voća, povrća i cijelo zrnevlje. Osobito treba jesti hranu bogatu kalcijem. Kalcij je neophodan za stvaranje i održavanje jakih, zdravih kostiju i za potpomaganje funkcije mišićnog i nervnog sustava. Minimalna preporučiva dnevna količina kalcija unesena kroz hranu je:

- za djecu od 1-3 godine 500mg/dnevno
- za djecu od 4-8 godina 700mg/dnevno
- za djecu od 9-11 godina 1000mg/dnevno
- za mlade osobe(12-18 godina): 1300mg/dnevno
- za muškarce od 19-70 godina: 1000mg/dnevno
- za muškarce >70 godina: 1300mg/dnevno
- za žene od 19-50 godina: 1000mg/dnevno
- za žene >50 godina: 1300mg/dnevno

Mlijeko i mliječni proizvodi su najbolji izvor kalcija. Oni sadrže velike količine kalcija kojeg organizam lako absorbira. Birajte nemasne (low-fat) proizvode kako biste smanjili rizik od gojaznosti ili povećanja kolesterola. Riba u konzervama s jestivim kostima također je dobar izvor kalcija.



(U svakoj porciji ima oko 300 mg kalcija)

Vitamin D

Vitamin D pomaže da se poboljša absorpcija kalcija iz gastrointestinalnog sustava i bubrega i da on dođe do tkiva u organizmu i u krv. Vitamin D također pomaže i da se kalcij taloži u kosti.

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

Tjelesna aktivnost

Redovite tjelovježbe s utezima i treninzi za jačanje povećavaju koštanu masu u svakoj dobi, stimuliraju jačanje kostiju i poboljšavaju fleksibilnost i koordinaciju. Preporučuje se hodanje, džoging, tenis i plesanje po najmanje 30 minuta, tri do četiri puta tjedno.

Ostale mjere

- Izbjegavati pušenje.
- Smanjiti alkohol i kafein.

Kako se vrši dijagnosticiranje osteoporoze?

Najpouzdaniji način dijagnosticiranja osteoporoze je mjerenjem gustoće kostiju. To se obično, i najpouzdanije, izvodi tehnikom pod imenom DEXA, koja koristi tehnologiju rentgen zraka uz minimalno zračenje, precizna je i može se koristiti za praćenje učinka liječenja i/ili za praćenje napredovanja bolesti.

Gdje mogu dobiti više informacija?

www.jeanhailes.org.au
www.bonehealthforlife.org.au
www.osteoporosis.org.au – Osteoporosis Australia
(02) 9518 8140