



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Οστεοπόρωσης (20 Οκτωβρίου 2018)

Φετινό Θέμα: «Αγάπα τα οστά σου – Προστάτευσε το μέλλον σου»

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO), εδώ και μερικά χρόνια έχει αφιερώσει μια ημέρα του χρόνου στο πρόβλημα της Οστεοπόρωσης. Το Διεθνές Ίδρυμα Οστεοπόρωσης και τα συναφή εθνικά ιδρύματα σε όλο τον κόσμο εορτάζουν κάθε χρόνο στις 20 Οκτωβρίου την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Οστεοπόρωσης (ΠΗΟ).

Η ΠΗΟ προσφέρει μια καλή ευκαιρία για μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση όσον αφορά την πρόληψη και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης, μιας ασθένειας που γίνεται ολοένα πιο ανησυχητική όσο ο πληθυσμός αυξάνεται και ζει περισσότερο.

Το φετινό θέμα της Παγκόσμιας Ημέρας Οστεοπόρωσης είναι «Αγάπα τα οστά σου – Προστάτευσε το μέλλον σου»

Ασβέστιο και οστεοπόρωση

Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου από τη διατροφή είναι πρωταρχικής σημασίας στην επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας (peak bone mass) και τροποποιεί το ρυθμό της απώλειας της οστικής πυκνότητας που παρατηρείται με την αύξηση της ηλικίας

Βιοδιαθεσιμότητα ασβεστίου

Η απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο δεν απεικονίζει τη βιοδιαθεσιμότητα του στον οργανισμό γιατί το ασβέστιο κατακρατείται για να χρησιμοποιηθεί για το σχηματισμό και την μετάλλωση (mineralization) των οστών. Ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να χρησιμοποιήσει μέχρι 500 mg κάθε φορά από τα τρόφιμα ή τα συμπληρώματα γι' αυτό η κατανάλωση Ca πρέπει να διαμοιράζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας για να επιτυγχάνεται μεγαλύτερη απορρόφηση.

Η μέγιστη απορροφητικότητα του ασβεστίου (είτε από τις τροφές είτε από συμπληρώματα) είναι 30-40%. Το ασβέστιο στο γάλα θεωρείται σαν σημείο αναφοράς γιατί απορροφάται σε ποσοστό περίπου 35% (λόγω ύπαρξης βιταμίνης Δ, της λακτόζης και καζεϊνοφωσφοπρωτεϊνών). Ενώ αντίθετα το ασβέστιο στο σπανάκι θεωρείται το παράδειγμα της μικρότερης βιοδιαθεσιμότητας γιατί απορροφάται σε ποσοστό 5% (λόγω ύπαρξης στο σπανάκι οξαλικού οξέος και φυτικών ινών).

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάννα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydiadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Συνιστώμενη ημερήσια επαρκής πρόσληψη Ca

ΗΛΙΚΙΑ	ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ (mg Ca)
Βρέφος 6 μήνες – 1 χρόνος	1 (270 mg)
Παιδιά 1-3 χρόνων	2 (500 mg)
Παιδιά 4-8 χρόνων	3 (800 mg)
Παιδιά 9-18 χρόνων	5 (1200mg)
Ενήλικες (19-50 χρόνων)	4 (1000 mg)
Ενήλικες 51-70 χρόνων	5 (1200 mg)
Ενήλικες 71+ χρόνων	5 (1200 mg)
Ενήλικες με οστεοπόρωση σε ορμονοθεραπεία HRT	4 (1000 mg)
Ενήλικες με οστεοπόρωση χωρίς HRT	5-6 (1200-1500 mg)
Έγκυες και θηλάζουσες	3-5 (800 -1200 mg)
Εγκυμοσύνη <18χρ.	5 (1300 mg)
>18χρ.	4 (1000 mg)

Η μέγιστη ημερήσια ανεκτή πρόσληψη (UL) ασβεστίου για ηλικίες από 1+ χρόνων είναι τα 2500 mg Ca.

Διατροφικό ασβέστιο

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Βάση της περιεκτικότητας σε ασβέστιο (Ca)

1 ισοδύναμο αντιστοιχεί με 300 mg Ca

- 1 ποτήρι(200 ml) γάλα (ολόπαχο, ημι-άπαχο, άπαχο)
- ½ φλιτζάνι γάλα εβαπορέ
- 5 κουταλιές σούπας γάλα σε σκόνη
- 200 γρ. γιαούρτι (ολόπαχο ή άπαχο)
- 1 φέτα (40 γρ.) τυρί τύπου cheddar
- 1+1/3 φλιτζάνι τυρί τύπου cottage
- 50 γρ. tofu(μαλακό τυρί σόγιας)
- 2 γεμάτα κουταλάκια(40 γρ.) ταχίνι
- 100 γρ. φασόλια σόγιας
- 180 γρ. σπανάκι

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, Αντιπρόεδρος: Χριστιάνα Φιλίππου, Γραμματέας: Άννα Παχίτα, Ταμίας: Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, Μέλη: Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Είδος τυριού	Περιεκτικότητα σε mg Ca
Τυρί φέτα (30 γραμμ.) (20% λιπαρά)	160 mg Ca
Γραβιέρα (30 γραμμ.)	300 mg Ca
Κεφαλοτύρι (30 γραμμ.)	243 mg Ca
Τυρί gouda (30 γραμμ.)	198 mg Ca
Μοτσαρέλα (30 γραμμ.)	207 mg Ca
Παρμεζάνα (30 γραμμ.)	414 mg Ca
Τυρί Cottage (1 φλιτζάνι)	135 mg Ca
Τυρί cheddar (30 γραμμ.)	200 mg Ca
Τυρί edam (30 γραμμ.)	207 mg Ca

Παραδοσιακά τρόφιμα

Σε 40γρ. Προϊόντος	Περιεκτικότητα σε mg Ca
τραχανάς(8.5% λιπαρά)	86 mg Ca
αγελαδινό χαλούμι (26% λιπαρά)	310 mg Ca
αιγοπρόβειο χαλούμι (26% λιπαρά)	278 mg Ca
τυρί φλαούνας (29% λιπαρά)	255 mg Ca
αναρή φρέσκα (22% λιπαρά)	50 mg Ca

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

Το γάλα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και φωσφόρο και περιέχει λακτόζη και καζεϊνικά φωσφοπεπίδια, τα οποία ενισχύουν την απορρόφηση και τη διατήρηση του ασβεστίου. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν περιέχουν ουσίες που να παρεμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου από το έντερο

Σύμφωνα με τον *Βρετανικό Σύνδεσμο Διαιτολόγων* παιδιά άνω των 2 χρονών μπορούν να παίρνουν ημι-άπαχο γάλα (ελαφρύ) και παιδιά άνω των 5 χρονών μπορούν να παίρνουν άπαχο γάλα και σύμφωνα με τον *Αμερικανικό Σύνδεσμο Διαιτολόγων* παιδιά άνω των 2 χρονών μπορούν να παίρνουν άπαχο γάλα

Το ημι-άπαχο και άπαχο γάλα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου. Το άπαχο γάλα περιέχει μικρότερη ποσότητα βιτ. Δ.

Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι η λακτόζη βοηθά σημαντικά στην απορρόφηση του ασβεστίου. Τα αποτελέσματα αυτής της δράσης μπορεί να είναι διπλάσια σε μεγαλύτερο ποσοστό λακτόζης (15-30% της συνολικής διατροφής). Επίσης, η λακτόζη φαίνεται να έχει μεγαλύτερη επίδραση στην απορροφητικότητα του ασβεστίου όταν η απορρόφηση είναι χαμηλή και η έλλειψη της λακτάσης δεν παρεμποδίζει την απορρόφηση του Ca. Επιπρόσθετα, το ασβέστιο από το γιαούρτι (λόγω ύπαρξης προβιοτικών), όπου η λακτόζη είναι μερικώς υδρολυμένη και από τα τυριά χαμηλά σε λιπαρά (λόγω ειδικής

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

επεξεργασίας) που δεν περιέχουν λακτόζη, απορροφάται το ίδιο αποτελεσματικά όπως και στο γάλα.

Αν κάποιος δεν μπορεί να ανεχθούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ίσως είναι αναγκαίο γι' αυτούς να λαμβάνουν συμπληρώματα ασβεστίου, αφού είναι πολύ δύσκολο να καταναλώνουν ημερησίως ένα γραμμάριο ασβεστίου. Η λήψη συμπληρώματος ασβεστίου πρέπει πάντοτε να συνδυάζεται με παράλληλη λήψη βιταμίνης Δ και ακόμα καλύτερα με ψευδάργυρο και μαγνήσιο.

Εάν είστε αυστηρός χορτοφάγος ή αλλεργικός στο γάλα ή έχετε δυσανεξία στη λακτόζη μπορείτε να χρησιμοποιείτε υποκατάστατα γάλακτος και τυριού όπως είναι το γάλα σόγιας εμπλουτισμένο με ασβέστιο ή το τυρί σόγιας (tofu). Ακόμα το σουσάμι και τα προϊόντα του αποτελούν εξαιρετικές πηγές, καλά απορροφήσιμου ασβεστίου !! Επίσης, η κατανάλωση μικρών ψαριών (με το κόκκαλο) που είναι πλούσια σε ασβέστιο και βιταμίνη Δ ή σαρδέλες, η κατανάλωση μπρόκολου, λάχανου, μαϊντανού αποτελούν σχετικά καλές πηγές βιοδιαθέσιμου ασβεστίου.

Προσοχή στις συνεχείς και συχνά αδικαιολόγητες προσπάθειες απώλειας βάρους γιατί μπορεί να είναι πολύ επιζήμιες για τη σκελετική υγεία, ιδιαίτερα κατά την εφηβική ηλικία και την περιεμμηνοπαυσιακή περίοδο, γιατί κάθε φορά που χάνετε βάρος χάνετε και οστική μάζα. Γι' αυτό ποτέ μη ξεκινάτε μία τέτοια προσπάθεια χωρίς τη βοήθεια κάποιου εγγεγραμμένου Διαιτολόγου.

Βιταμίνη Δ

Έλλειψη βιταμίνης Δ από τον οργανισμό προκαλεί σημαντικά μικρότερη απορρόφηση ασβεστίου και ως γνωστό η βιταμίνη Δ σχηματίζεται από τον οργανισμό μας, όταν το σώμα μας εκτίθεται στον ήλιο.

Συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα βιταμίνης Δ

ΗΛΙΚΙΑ	Περιεκτικότητα σε μg (IU) Βιταμίνης Δ
1-50 χρόνων	5μg (200 IU)
51-70 χρόνων	10μg (400 IU)
71 και μεγαλύτεροι	15μg (600 IU)
Μετ-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες με οστεοπόρωση	17.5-20μg (700-800 IU)

Στις έγκυες, θηλάζουσες, προ- και μετ-εμμηνοπαυσιακές γυναίκες ΔΕΝ υπάρχει διαφορά στη συνιστώμενη ποσότητα

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι έχει φανεί ότι η *παχυσαρκία* έχει συσχετιστεί με μειωμένα επίπεδα βιτ. Δ και αυτό πιθανότατα να οφείλεται στη μειωμένη έκθεση τους στον ήλιο, αλλά υπάρχουν και δεδομένα που να δείχνουν ότι υπάρχει μειωμένη βιοδιαθεσιμότητα της στα παχύσαρκα άτομα

Το δέρμα των ηλικιωμένων είναι λιγότερο αποτελεσματικό στην παραγωγή βιταμίνης Δ μετά από έκθεση σε ηλιοφάνεια, καθώς επίσης και πιο λεπτό με λιγότερα κύτταρα τα οποία μπορούν να συνθέσουν βιταμίνη Δ. Περίπου 10' έκθεση στον ήλιο σε χέρια και πρόσωπο είναι συνήθως αρκετό για παραγωγή 400IU(μg) βιτ. Δ. Από 5-15' έκθεση στον ήλιο 2-3 φορές/εβδ σε χέρια, βραχίονα, πρόσωπο συνήθως καλύπτουν τις συνιστώμενες ποσότητες της βιταμίνης Δ.

Τροφές πλούσιες σε Βιταμίνη Δ : Σαρδέλες (κονσέρβα), σολομός καπνιστός, σκουμπρί φρέσκο, μπακαλιάρος, σολομός, μουρουνέλαιο, μαργαρίνη ενισχυμένη

Άσκηση: ρόλος της άσκησης στην οστεοπόρωση είναι διπλός. Η άσκηση αποτελεί πρόληψη γιατί αυξάνει την οστική μάζα μέχρι και κατά τη διάρκεια της εφηβείας (αύξηση οστών σε μήκος, κυρίως υπό την επίδραση των ορμονών του φύλου), στοχεύοντας στην απόκτηση μέγιστης οστικής πυκνότητας έως και την ηλικία των 30 ετών, τόσο σε άντρες όσο και σε γυναίκες, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα μεγαλύτερα επίπεδα οστικής πυκνότητας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής, αλλά επιπλέον κατά την ενηλικίωση είναι και θεραπεία γιατί: **α)** διατηρεί την οστική πυκνότητα στον ενήλικα, **β)** μειώνει την απώλεια οστικής πυκνότητας στην εμμηνόπαυση, **γ)** αργοπορεί το ρυθμό απώλειας οστικής πυκνότητας με την αύξηση της ηλικίας κατά τη μέση και γεροντική ηλικία και προφυλάσσει από τις πτώσεις.

Τα οφέλη της άσκησης της οστεοπόρωσης είναι πολλαπλά: Μειώνει την απώλεια οστικής πυκνότητας και αυξάνει τη μυϊκή δύναμη και τη μυϊκή μάζα. Επίσης διορθώνει τη στάση, αυξάνει την ευκαμψία, βελτιώνει την ικανότητα ισορροπίας, μειώνει τον κίνδυνο πτώσης, μειώνει την κόπωση και ανακουφίζει τους πόνους βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική ικανότητα και φυσικά βελτιώνει την ποιότητα της ζωής.

Πρόληψη και θεραπεία

Λόγω των συνεπειών της οστεοπόρωσης στην υγεία και στην ποιότητα ζωής των ατόμων, η πρόληψη της νόσου και των σχετιζόμενων με αυτή καταγμάτων θεωρείται βασική για τη διατήρηση της υγείας, της ποιότητας ζωής και της ανεξαρτησίας στον ηλικιωμένο πληθυσμό.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος**: Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας**: Άννα Παχίτα, **Ταμίας**: Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη**: Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η πρόληψη της ασθένειας πρέπει να ξεκινά από την νεαρή ηλικία, με σωστή διατροφή και άσκηση, παράγοντες που συμβάλλουν στη δημιουργία γερών οστών και στην εδραίωση ενός ορθού τρόπου ζωής που θα προστατέψει την υγεία των οστών και μετά την ενηλικίωση.

Η σωστή διατροφή και η σωματική άσκηση συντελούν επίσης στη διατήρηση της υγείας των οστών και αναστέλλουν την εξέλιξη της νόσου, ακόμα και όταν αυτή εμφανιστεί.

Οι γυναίκες άνω των 65 ετών, αλλά και όλα τα άτομα που μπορεί να έχουν επιβαρυνθεί από έναν ή περισσότερους παράγοντες που συντείνουν στην εμφάνιση της οστεοπόρωσης, θα πρέπει να υποβάλλονται σε τακτικούς ελέγχους οστικής μάζας, μιας ανώδυνης και απλής εξέτασης, η οποία μπορεί να διαγνώσει με ακρίβεια την ύπαρξη και εξέλιξη της νόσου.

Σε περίπτωση διάγνωσης της νόσου, σύγχρονες φαρμακευτικές μέθοδοι μπορούν να μειώσουν την πιθανότητα οστεοπορωτικού κατάγματος και να επιβραδύνουν ή και να αναστείλουν την εξέλιξή της.

Πηγή: NIAMS (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases)

Για τον

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

*Θάλεια Αβραάμ, RD
Κλινική Διαιτολόγος*

*Ελένη Π Ανδρέου, RDN
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος ΣνΔιΚυ*

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org