



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για την Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης 2021

Η Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης είναι μια ετήσια εκδήλωση που πραγματοποιείται με στόχο την ευαισθητοποίηση του κόσμου σχετικά με την πρόληψη, τη διάγνωση και τη θεραπεία της οστεοπόρωσης και των μεταβολικών παθήσεων των οστών.

Μία στις τρεις γυναίκες και ένας στους πέντε άνδρες ηλικίας 50 ετών και άνω θα υποστούν κάταγμα οστού λόγω οστεοπόρωσης. Μια μικρή πτώση ή ένα χτύπημα σε πράγματα μπορεί να προκαλέσει δυνητικά απειλητικούς για τη ζωή τραυματισμούς λόγω εύθραυστων οστών που σπάνε εύκολα. Παρά το γεγονός ότι είναι τόσο συχνή, αυτή η ασθένεια επηρεάζει αρνητικά τη ζωή πολλών ανθρώπων προκαλώντας πόνο με μακροχρόνια αναπηρία λόγω μιας μειονότητας ανδρών και γυναικών που λαμβάνουν πραγματικά θεραπεία για αυτήν την πάθηση.

Τι είναι η οστεοπόρωση και οστεοπενία:

Η οστεοπόρωση είναι μια κατάσταση υγείας που αποδυναμώνει τα οστά, καθιστώντας τα εύθραυστα και πιο πιθανό να σπάσουν. Αναπτύσσεται αργά για αρκετά χρόνια και συχνά διαγιγνώσκεται μόνο όταν μια πτώση ή απότομη πρόσκρουση προκαλεί θραύση ενός οστού (κάταγμα).

Το στάδιο πριν από την οστεοπόρωση ονομάζεται οστεοπενία. Αυτό συμβαίνει όταν μια σάρωση οστικής πυκνότητας δείχνει ότι έχετε χαμηλότερη οστική πυκνότητα από τον μέσο όρο για την ηλικία σας, αλλά όχι αρκετά χαμηλή για να χαρακτηριστεί ως οστεοπόρωση. Η οστεοπενία δεν οδηγεί πάντα σε οστεοπόρωση.

Σύμφωνα με τα διαθέσιμα στατιστικά στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.), η πάθηση προσβάλλει μία στις 3 γυναίκες ηλικίας 60-70 ετών και δύο στις τρεις ηλικίας άνω των 80 ετών.



Normal Bone

Normal
bone density



Osteopenia

Lower than normal
bone density



Osteoporosis

Very low
bone density

Παράγοντες κινδύνου:

Ένας αριθμός παραγόντων μπορεί να αυξήσει την πιθανότητα εμφάνισης οστεοπόρωσης - συμπεριλαμβανομένης της ηλικίας, της φυλής, των επιλογών του τρόπου ζωής, των ιατρικών καταστάσεων και θεραπειών.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

1. Το φύλο: Οι γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν οστεοπόρωση από τους άνδρες, λόγω των ομονικών αλλαγών που συμβαίνουν στην εμμηνόπαυση και έτσι επηρεάζουν άμεσα την πυκνότητα των οστών. Μετά την εμμηνόπαυση, τα επίπεδα οιστρογόνων μειώνονται και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ταχεία μείωση της οστικής πυκνότητας.
2. Η ηλικία: Άτομα ηλικίας 45 και άνω έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης.
3. Φυλή: Διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο οστεοπόρωσης οι λευκοί και τα άτομα ασιατικής καταγωγής.
4. Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης και κατάγματος ισχίου.
5. Ρευματοειδής αρθρίτιδα.
6. Δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) 19 ή λιγότερο.
7. Μακροχρόνια χρήση στεροειδών φαρμάκων (που χρησιμοποιούνται για καταστάσεις υγείας όπως αρθρίτιδα και άσθμα).
8. Διατροφική διαταραχή, όπως ανορεξία ή βουλιμία.
9. Υπερκατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα.
10. Προβλήματα δυσαπορρόφησης, όπως στην κοιλιοκάκη και τη νόσο του Crohn.
11. Ορισμένα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού και του προστάτη που επηρεάζουν τα επίπεδα ορμονών.
12. Προβλήματα θυρεοειδούς. Η υπερβολική θυρεοειδική ορμόνη μπορεί να προκαλέσει απώλεια οστού.
13. Άλλοι αδένες. Η οστεοπόρωση έχει επίσης συσχετιστεί με υπερδραστήριο παραθυρεοειδή και επινεφρίδια.

Οι γυναίκες διατρέχουν ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης εάν έχουν:

1. Πρώιμη εμμηνόπαυση (πριν από την ηλικία των 45 ετών)
2. Αφαίρεση μήτρας πριν από την ηλικία των 45 ετών, ιδιαίτερα όταν αφαιρούνται επίσης οι ωοθήκες.
3. Απουσία περιόδου για περισσότερο από 6 μήνες ως αποτέλεσμα υπερβολικής άσκησης ή υπερβολικής δίαιτας.

Όσον αφορά τους άνδρες, συνεχίζουν να παράγουν τεστοστερόνη σε μεγάλη ηλικία, αλλά ο κίνδυνος οστεοπόρωσης αυξάνεται σε άνδρες με χαμηλά επίπεδα τεστοστερόνης.

Διατροφικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη βιοδιαθεσιμότητα του ασβεστίου:

- Η υπερβολική πρόσληψη φωσφόρου, νατρίου, καφεΐνης και αλκοόλ αυξάνει την απέκκριση ασβεστίου με αποτέλεσμα τη μείωση της διαθεσιμότητας του στο σώμα.
- Η υπερβολική πρόσληψη φυτικών ινών πάνω από 40 γρ την ημέρα μειώνει την εντερική απορρόφηση του.
- Τα οξαλικά οξέα (πχ στο σπανάκι) δεσμεύουν το ασβέστιο αλλά και μειώνουν την απορρόφηση του.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (RDA's) ασβεστίου

Ηλικία	Άνδρας	Γυναίκα	Έγκυμονούσα	Θηλάζουσα
0-6 μηνών	200 mg	200 mg		
7-12 μηνών	260 mg	260 mg		
1-3 χρ.	700 mg	700 mg		
4-8 χρ.	1,000 mg	1,000 mg		
9-13 χρ.	1,300 mg	1,300 mg		
14-18 χρ.	1,300 mg	1,300 mg	1,300 mg	1,300 mg
19-50 χρ.	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg	1,000 mg
51-70 χρ.	1,000 mg	1,200 mg		
>70+ years	1,200 mg	1,200 mg		

Τρόφιμο	Μέγεθος μερίδας	Περιεκτικότητα σε Ca (mg)	% απορρόφησης
Γάλα αγελάδας	240	300	32,1
Γάλα σόγιας	120	5	31,0
Αμύγδαλα ξηρά ψημένα	28	80	21,2
Τofu με ασβέστιο	126	258	31,0
Σουσάμι	28	37	20,8
Μπρόκολο	71	35	52,6
ρεπάνι	50	14	74,4
κουνουπίδι	62	17	68,6
Λαχανάκια βρυξελλών	78	19	63,8
Φασόλια κόκκινα	172	40,5	17,0

Διατροφικές συμβουλές:

- ✓ Οι ανάγκες σε βιταμίνη Δ (90%) μπορεί να καλυφθεί από την έκθεση στον ήλιο. Όμως αυτό επηρεάζεται από την εποχή, τον τρόπο ζωής, την εκτεταμένη χρήση αντηλιακών προϊόντων που θα αποτρέψουν την πρόσληψη της. Έτσι είναι καλύτερο να εντάξουμε στην διατροφή μας τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνη Δ όπως ρέγκα, σκουμπρί, σαρδέλες, κρέας, αυγά, εμπλουτισμένοι χυμοί, δημητριακά προγεύματος και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- ✓ Πρόσληψη φρούτων και λαχανικών.
- ✓ Αποφυγή υπερβολικής κατανάλωσης νατρίου. (Να γίνεται πρόσληψη του μέχρι και 2300mg/d)
- ✓ Πρόσληψη τροφών που είναι πλούσια σε βιταμίνη Γ, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και σίδηρο η οποία βοηθά στην αύξηση της οστικής πυκνότητας. Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Γ: πορτοκάλι, γκρεϊπ-φρουτ, φράουλες, πιπεριές, ντομάτα, λεμόνι, ακτινίδιο. Τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο: δημητριακά, αβοκάντο, μπάμιες, αγκινάρες, σπανάκι, σύκα, αμύγδαλα, ψάρι, όσπρια. Τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο: βοδινό κρέας, ψάρι, γάλα, τυρί, αυγό, θρώμη, καλαμπόκι, σιτάρι,

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή

Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμαγαλή

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Τροφές πλούσιες σε σίδηρο: συκώτι, βοδινό κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, σπανάκι, όσπρια, σαρδέλες.

- ✓ Τακτική σωματική άσκηση. Η καθημερινή άσκηση 30-40 λεπτά έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην διατήρηση οστικής πυκνότητας (συγκεκριμένα ασκήσεις με βάρη και αντιστάσεις).
- ✓ Περιορισμός πρόσληψης αλκοόλ και αποφυγή καπνίσματος. Επιδημιολογικά στοιχεία υποδεικνύουν ότι η κατανάλωση >25 γρ. αλκοόλης ημερησίως από γυναίκες, επηρεάζει αρνητικά τη σκελετική τους υγεία.
- ✓ Η πρόσληψη καφεϊνούχων ροφημάτων (π.χ. καφές, τσάι, αναψυκτικά με καφεΐνη) θα πρέπει να περιορίζεται σε λιγότερο από 3 φλιτζάνια ημερησίως (<300 mg καφεΐνης).
- ✓ Πρωτεΐνη & ζωικά λίπη: η μεγάλη κατανάλωση πρωτεϊνών έχει συσχετισθεί με αυξημένη απέκκριση ασβεστίου από τα ούρα. Ενώ η αυξημένη κατανάλωση λίπους εμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου: να αποφεύγει το κόκκινο κρέας (αρνί, ρίφι, βοδινό, κλέφτικο, χοιρινό μόνο 1 φορά την εβδομάδα), να προτιμάτε τα πουλερικά και το κουνέλι, να προτιμάτε τα άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα και γενικότερα προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα λιπαρά ψάρια π.χ. λαβράκι, σολομός, φαγκρί, ρόσσι, ξιφίας (πλούσια σε βιτ. Δ και ω-3 λιπαρά οξέα), να καταναλώνετε καθημερινά 40 γρ. (περίπου 7) καρύδια και να χρησιμοποιείτε μόνο ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και στις σαλάτες.
- ✓ Κάλιο: εξισορροπεί την υψηλή ποσότητα νατρίου (αλάτι) στον οργανισμό μας, με αποτέλεσμα να μειώνει την απέκκριση του ασβεστίου από τα ούρα. Βρίσκεται σε αρκετές τροφές που καταναλώνουμε καθημερινά, όπως μπανάνα, φακές, φασόλια, πατάτα, κ.α..
- ✓ Βιταμίνη Κ: συμβάλλει στην παραγωγή της οστεοκαλσίνης, η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό του ασβεστίου στα οστά μας. Τη συναντάμε κυρίως στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως μαρούλι, σπανάκι, κ.α.
- ✓ Διατήρηση ενός φυσιολογικού Σ.Β εντός φυσιολογικών ορίων (18,5-24,9 kg/m²)

Οστεοπόρωση, δυσανεξία στη λακτόζη και χορτοφαγία:

Σε άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη και στους αυστηρούς χορτοφάγους κρίνεται αναγκαία η εύρεση εναλλακτικών πηγών ασβεστίου, προκειμένου να καλυφθούν οι καθημερινές διατροφικές τους ανάγκες στο συγκεκριμένο μέταλλο. Καλό είναι να χορηγηθεί και ένα συμπλήρωμα ασβεστίου, παρόλο που το μέταλλο είναι σε λιγότερο απορροφήσιμη μορφή, σε σχέση με το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Σε όλο το φάσμα των ηλικιών η σωστή ισορροπημένη διατροφή (μοντέλο της Μεσογειακής Διατροφής) με έμφαση στο ασβέστιο, τη βιτ. Δ και άλλες βιταμίνες και μικροθρεπτικά συστατικά σε συνδυασμό πάντοτε με μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αποτελεί το μέσο πρόληψης και μέρος της θεραπείας της οστεοπόρωσης.



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ο ρόλος του (Κλινικού) Διαιτολόγου στην Ομάδα Επαγγελματιών Υγείας είναι πολύτιμος και σε αυτή την περίπτωση και οι γενικές οδηγίες δεν θα μπορούσαν σε καμία περίπτωση να αντικαταστήσουν την εξατομικευμένη προσέγγιση του κάθε ασθενή.

ΠΙΑΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Na χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες και τηγανιτές πατάτες δεν συνυπολογίζονται.

Na τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων.

ΑΣΚΗΣΗ!
© Harvard University

Na πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με καθόλου ή λίγη ζάχαρη). Περιορίστε γάλα/γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες /ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι/ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

Na τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

Na διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κόκκινο κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Βιβλιογραφικές αναφορές:

- Muñoz-Garach, A., García-Fontana, B., & Muñoz-Torres, M. (2020). Nutrients and Dietary Patterns Related to Osteoporosis. *Nutrients*, 12(7), 1986. <https://doi.org/10.3390/nu12071986>
- Sunycz J. A. (2008). The use of calcium and vitamin D in the management of osteoporosis. *Therapeutics and clinical risk management*, 4(4), 827–836. <https://doi.org/10.2147/tcrm.s3552>
- Hejazi, J., Davoodi, A., Khosravi, M., Sedaghat, M., Abedi, V., Hosseinverdi, S., Ehrampoush, E., Homayounfar, R., & Shojaie, L. (2020). Nutrition and osteoporosis prevention and treatment. *Biomedical Research and Therapy*, 7(4), 3709-3720. <https://doi.org/10.15419/bmrat.v7i4.598>
- Osteoporosis, 2021.mayoclinic.org. URL: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/osteoporosis/symptoms-causes/syc-20351968> (accessed 10.19.21).
- Osteoporosis [WWW Document], 2018. . nhs.uk. URL <https://www.nhs.uk/conditions/osteoporosis/> (accessed 10.19.21).

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάννα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλής
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμαγαλή
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



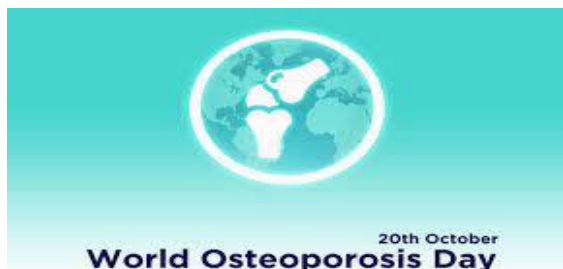
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- *World Osteoporosis Day 2021, n.d. . National Awareness Days Calendar 2021. URL <https://www.awarenessdays.com/awareness-days-calendar/world-osteoporosis-day-2021/> (accessed 10.19.21).*

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Farah Kadhem (BSc, MSc)
Κλινική Διαιτολόγος
Μέλος του Συ.Δι.Κυ.

Χριστιάνα Καζαφανιώτη (BSc, MSc)
Κλινική Διαιτολόγος,
Μέλος του Συ.Δι.Κυ.



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Δημήτρης Παπαμχαήλ
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292