Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 112*

Zalecenia dla pacjenta chorego na osteoporozę.

Osteoporoza jest metaboliczną chorobą szkieletu, która polega na zwiększeniu łamliwości kości. Przedłużenie długości życia ,zmiany odżywiania oraz coraz mniejszy wysiłek fizyczny powodują, że coraz więcej ludzi jest nią zagrożona. Kość jest jedną z tkanek organizmu, zachodzą w niej nieustannie procesy niszczenia „starej" kości i tworzenia „nowej".
Od sprawności tych przemian, które z wiekiem ulegają pogorszeniu, zależy stan kości.
W sytuacji gdy nowo tworzona kość nie uzupełnia w pełni ubytku starej, rozwija się osteoporoza.

DIETA

Bogato wapniowa- 800-1200 mg/dobowe zapotrzebowanie/

Najlepszym źródłem wapnia jest mleko i jego przetwory-kefiry, jogurty, maślanka.

Produkt	Przykładowa porcja	Wapń/mg/
Ser topiony, edamski	100g	367
Sardynki w oleju	100g	330
Mleko 2% tł.	250ml/ 1szklanka	295
Jogurt naturalny2 % tł.	150g/małe op.	255
Maślanka	200g/1 szklanka	220
Figi suszone	100g/garść	203
Ser żółty Gouda	25g/1 plaster	202
Kefir 2 % tł.	150g/małe op.	155

Morele suszone	100g/garść	139
Orzechy włoskie	100g	87
Migdały	30g/garść	72
Ser twarogowy półtłusty	70g/1plaster	66
Pasztet z kurczaka ,pieczony	60g/2 plasterki	56,4
Wieprzowina, żeberka	100g	28
Chleb żytni pełnoziarnisty	40/1 kromka	26
Jaja całe	50g/1sztuka	24
Dorsz świeży	100g	9
Kajzerka	50g/1 sztuka	8
Mięso z udźca indyka ze skórą	100g	5
Chleb biały bałtowski	20g/1 kromka	5
Polędwica sopocka	20 g/2 plasterki	2,6

Należy zmniejszyć substancje pokarmowe , które mogą zaburzyć wchłanianie wapnia lub nasilać jego wydalanie przez nerki/tłuszcze, sól , białko zwierzęce, fityniany/ ziarno sezamowe, rzepak/szczawiany, kofeinę/wypłukuje wapń / i fosforany/spożycie żywności przetworzonej do której dodawane są związki fosforu ,które ograniczają wchłanianie składników pokarmowych.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- zakaz zbyt energicznych ćwiczeń
- codzienne spacery /ok. 2 godzin/z ekspozycją na słońce
- wchodzenie po schodach
- maszerowanie
- taniec
- korzystanie z basenu
- kontynuacja ćwiczeń ruchowych wyuczonych w oddziale

Witamina C -niezbędna do produkcji kolagenu/produkty roślinne -warzywa i owoce/

Witamina D- wpływa na proces wchłaniania wapnia i poprawia siłę mięśni.

synteza w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego ,dodatkowym ważnym źródłem jest żywność – ryby oraz we wzbogaconych w nią produktach, np. tłuszczach czy mleku i przetworach mlecznych.

Witamina K

Niezbędna jest do produkcji osteokalcyny - białko wchodzące w skład tkanki kostnej, które prawdopodobnie przeciwdziała nadmiernej mineralizacji kości. Najlepszym źródłem są zielone warzywa liściaste np. sałata, brukselka, szpinak i kapusta.

Magnez

Wpływa na prawidłową pracę mięśni i odgrywa rolę w utrzymaniu równowagi mineralnej kości i organizmu oraz ma wpływ na metabolizm wapnia w organizmie. Bogatym źródłem magnezu są produkty zbożowe z pełnego przemiału ,nasiona roślin strączkowych -groch fasola , ciecierzyca oraz zielone warzywa -szpinak, natka pietruszki, szczypior. Dobrym źródłem magnezu są też orzechy i kakao.

ZAKAZ PALENIA TYTONIU

Zawarty w dymie tytoniowym kadm wpływa negatywnie na gospodarkę wapniową w organizmie. Hamuje czynność komórek kościotwórczych.

OGRANICZENIE PICIA KAWY /kofeina wypłukuje wapń z organizmu/

UNIKANIE UPADKÓW- które mogłyby spowodować złamanie/oblodzone chodniki, ulice schody nieumocowane dywany i chodniki w domu, śliskie posadzki i luźne klepki.

Wygodne i bezpieczne obuwie najlepiej typu sportowego.

KORZYSTANIE Z GRUP WSPARCIA.

Bibliografia :

Prof.dr.hab. Med. Wanda Horst – Sikorska

Instytut Żywności i Żywienia pod redakcją prof. M Jarosza