



**SZÉCHENYI TERV**

**TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022**  
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS  
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



# Csontritkulás



**Tudta-e ön,  
hogy a csontritkulás  
nőknél 34-szer  
gyakoribb mint  
férfiaknál, és  
Magyarországon közel  
egymillió embert  
érint?**

## ***Az állapot lényege: a csontok tömegének és mésztartalmának csökkenése, mely fokozott törékenységgel jár.***

Kialakulásában szerepet játszik:

- genetikai tényezők-fekete bőrűeknél ritkább, kaukázusi és ázsiai rasszoknál magasabb a kockázat
- nőknél az ösztrogénszint csökkenése (menopauza)
- vékony-alacsony testalkat
- családi halmozódás
- kalcium hiányos táplálkozás
- túlzott alkohol és kávéfogyasztás
- dohányzás
- tartós gyógyszeresedés (szteroidok)
- D-vitamin hiány

Tudta-e Ön, hogy a táplálékból a Ca felszívódása 20-25 éves korig a legjobb (60%), majd azt követően fokozatosan csökken (20-40 %)?

### **Optimális Ca bevitel életkor szerint**

0-6 hó: 400 mg  
6-12 hó: 600 mg  
1-10 év: 800 mg  
11-24 év: 1200 mg  
felnettör: 800 -1000 mg  
változókor, időskor: 1200 -1500 mg

# Étrendi tanácsok

Legjobb Ca forrás a tej és tejtermékek. Ennek oka , hogy a tejben és tejtermékekben jelen lévő anyagok (D-vitamin, A, K, E-vitamin, tejcukor, tejfehérje, Mg, P, mikroelemek) segítik a Ca felszívódást és a csontokba való beépülést.

A **kalciumon** kívül a csontanyagcserében a magnézium , fluor, foszfor és a D-valamint C-vitamin is fontos szerepet játszik.

## Magnézium

Általában az egészsége, kiegyensúlyozott táplálkozással a napi szükséglet (350 mg) fedezhető.

Nagyon jó forrásai a szója, búzacsíra, zabkorpa, barna kenyér, olajos magvak, száraz hüvelyesek, főzelékek, gyümölcsök

**Fluor:** növeli a csontképzést.

Forrásai a halak, tea, fluorozott ásványvizek stb.

## D-vitamin

Napi szükséglet 400-800 (IU), hiányában a Ca nem tud felszívódni a belekből

Forrásai a vaj, tej, halolaj, tojás, húskok, belsőségek, dúsított margarinok.

Ultraibolya sugárzás hatására a bőrben is képződik elővitaminjából, ezért a napi 30 perc napos időszakban szabad levegőn tartózkodás nagyon fontos a csontegészség szempontjából is.

## C-vitamin

Emelkedett napi szükséglet: 300-500 mg, fontos a csontszöveti fehérje képződéséhez

Forrásai az alma, gyümölcsök, savanyú káposzta, zöldségek stb.

**Ca hasznosulást akadályozó** tényezők:

- **Oxálsav:** Ca-al oldhatatlan komplexet képez pl. sóska, spenót, mangold, stb.
- **Növényi olajok, halolaj:** Ca-al oldhatatlan szappant képeznek.
- **Fitátok:** Ca-al nehezen oldható komplexet képez pl. teljes kiőrlésű lisztben, korpában
- **Koffein:** növeli a Ca vizelettel való kiürülését

Tudta-e ön, hogy a paraj, a sóska, a zeller sok Ca-ot tartalmaz, de a bennük lévő oxálsav gátolja annak felszívódását?

- **Foszfor:** kis mennyiségben segít, nagy mennyiségben Ca-ot von el a csontokból. Forrásai: konzervek, halak, ömlesztett sajtok, kóla, kávé
- A **sózott** ill. a **magas fehérjetartalmú** ételek fokozzák a Ca kiürülést.
- **Mozgásszegény életmód** csökkenti a Ca felszívódást és növeli a vizeleten keresztüli veszteséget
- **Gyógyszerek:** csökkentik a felszívódást és növelik az ürítést (egyes antibiotikumok, antacidok, egyes vízhajtók, TBC elleni szerek stb.)

1 csésze kávé 100 mg-al növeli a Ca szükségletet!

# Életmódi tanácsok

## 1. Fogyasszon naponta ½ l tejet zsírszegény tejet, vagy ennek megfelelő Ca tartalmú zsírszegény tejterméket!

500 ml 1,5 %-os tej 575 mg Ca

Ennek megfelel:

60 dkg sovány tehéntúró

30 dkg tejszínkrémsajt

7 dkg Eidami, Ementáli

15 dkg Kőményes sajt

9 dkg Óvári sajt

9 dkg Trappista sajt

6 dl 12 %-os tejföl

5 dl kefir, joghurt, aludttej



## 2. Keresse az üzletekben a kalciummal dúsított termékeket!

Magasabb Ca tartalmú ásványvizek, kalciummal dúsított sajt, Kalciummal dúsított kenyerek, kekszek, pudingpor, joghurt

## 3. Kerülje a félkész és készételeket, konzerveket!

## 4. Csökkentse sóbevitelét!

## 5. Figyeljen folyadékfogyasztására, az egyik legjobb Ca forrásunk: a csapvíz.

## 6. Törekedjen a depresszió és a közöny elkerülésére, stresszoldásként alkalmazzon relaxációs technikákat, vagy végezzen tornagyakorlatokat!

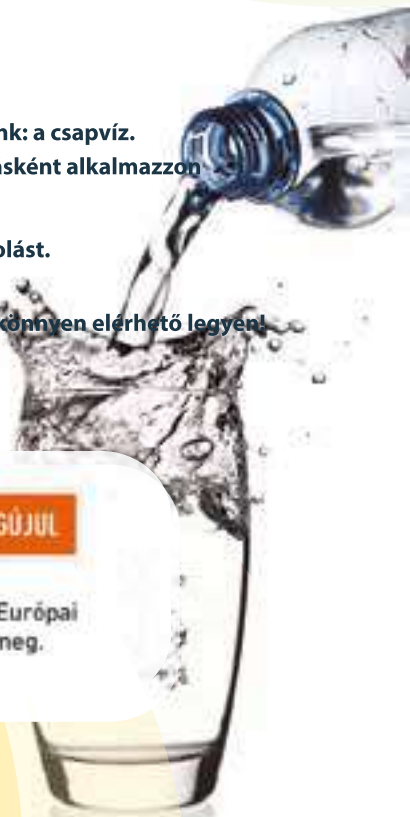
Amennyiben lehet kerülje az emelést, ne cipeljen, kerülje a hajolást.

Életmódjába, munkájába a gerinc kíméletét építse be.

Óvakodjon az eleséstől; rendezze át lakását úgy, hogy minden könnyen elérhető legyen!

Mozogjon rendszeresen!

Tartózkodjon sokat a szabad levegőn, sétáljon, biciklizzen!



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

[www.ujszachenyterv.gov.hu](http://www.ujszachenyterv.gov.hu)

06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGJÚL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.