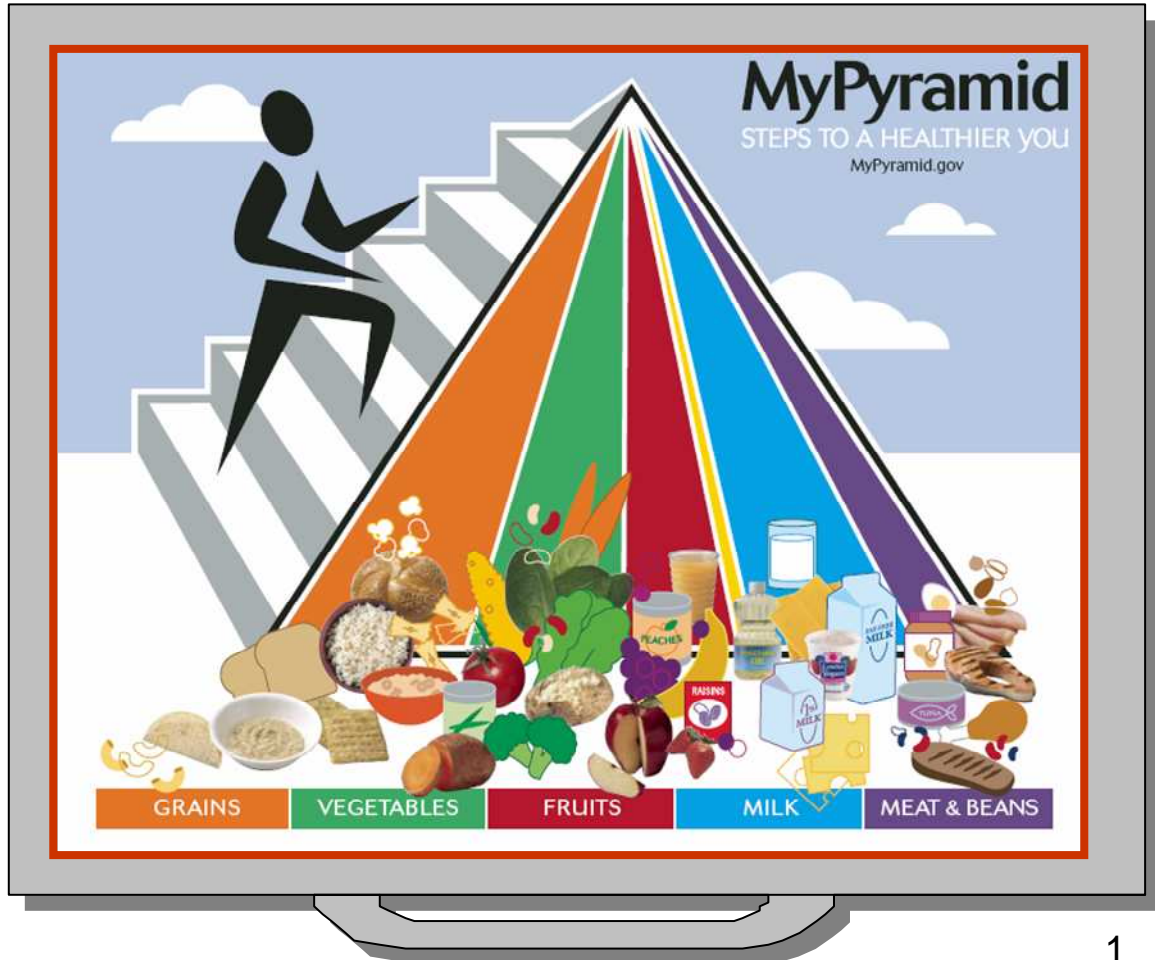
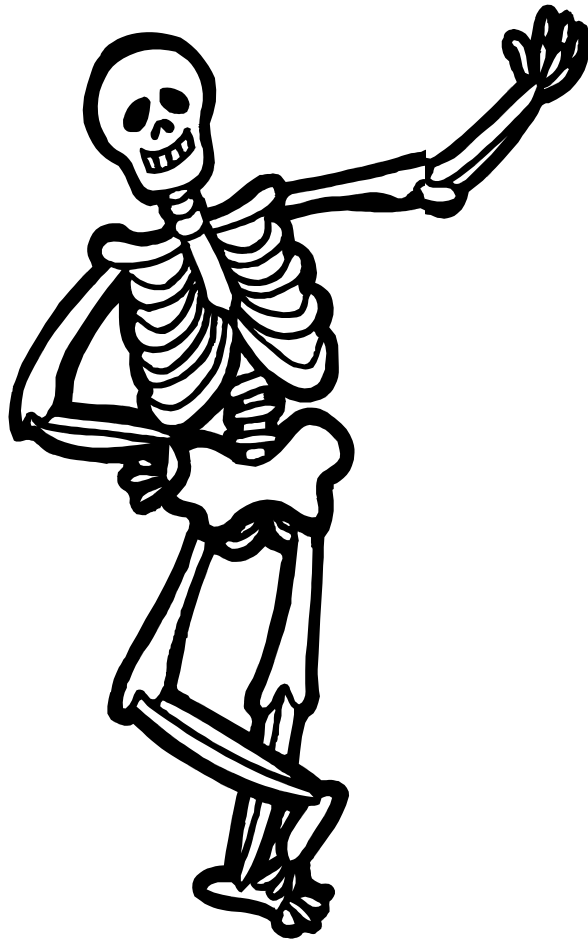


Source: The 2004 Surgeon General's Report on Bone Health and Osteoporosis:

<http://www.surgeongeneral.gov/library/bonehealth>

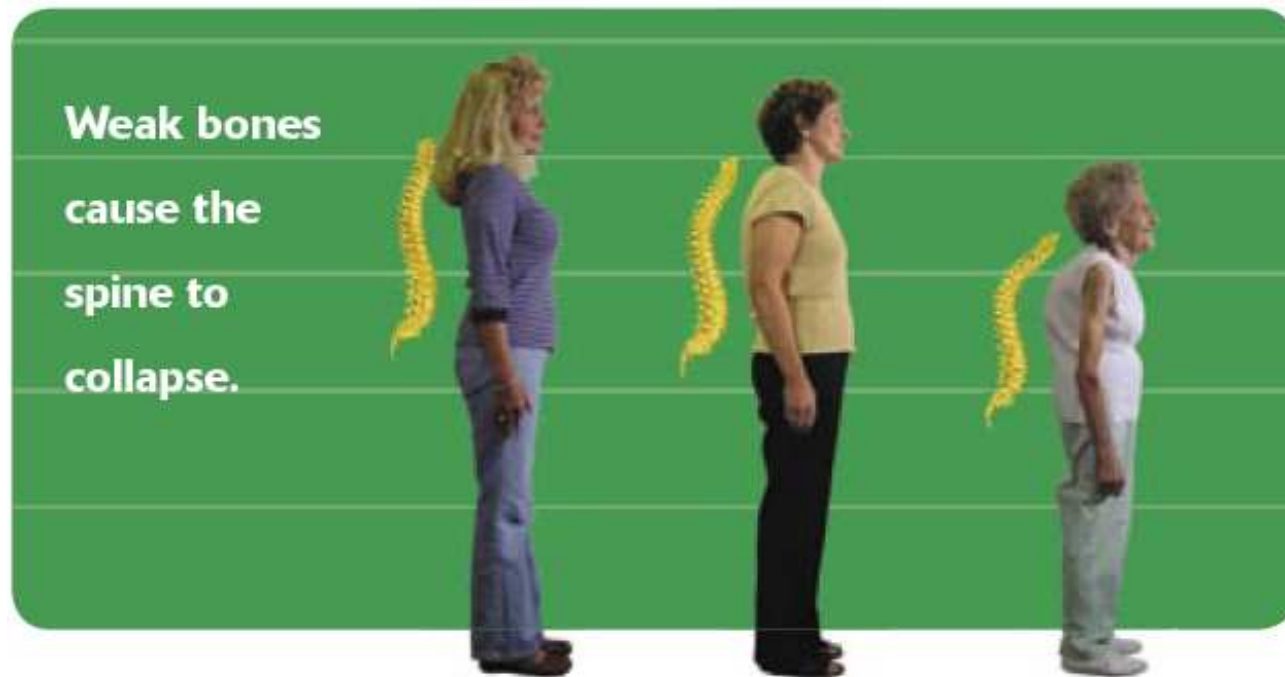
Διατροφή & Οστεοπόρωση

επιμέλεια: Λαπαρίδης Κώστας

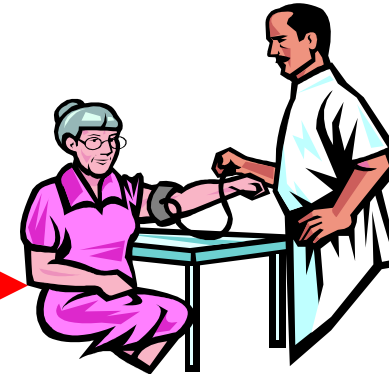
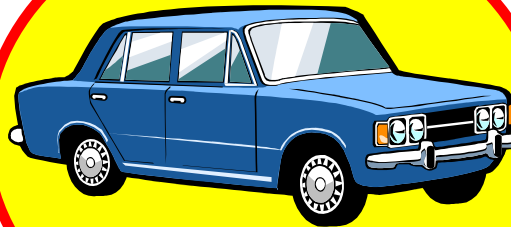
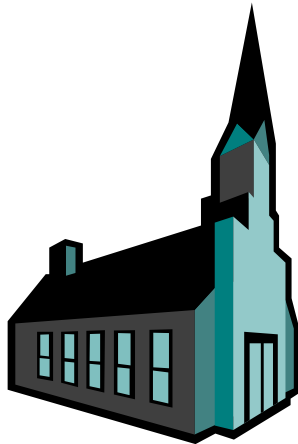


Τυπικά σχόλια από ανθρώπους με οστεοπόρωση

“Έχω χάσει 10 εκατοστά ύψους και δεν μου κάνει κανένα ρούχο πλέον. Επιπλέον είναι δύσκολο να βρω ρούχα που να δείχνουν ωραία και να με κάνουν.”



Σχόλια



“Τι θα απογίνω αν σταματήσω να οδηγώ;”₃

Σχόλια

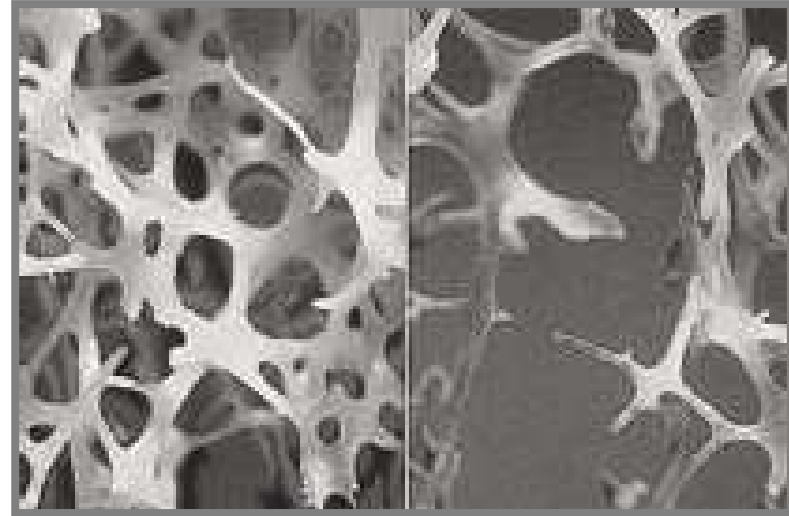
“αν κάποιος μου είχε πει νωρίτερα ότι ξέρω τώρα για την οστεοπόρωση τίποτε δεν θα μου είχε συμβεί!”





Προεπισκόπηση

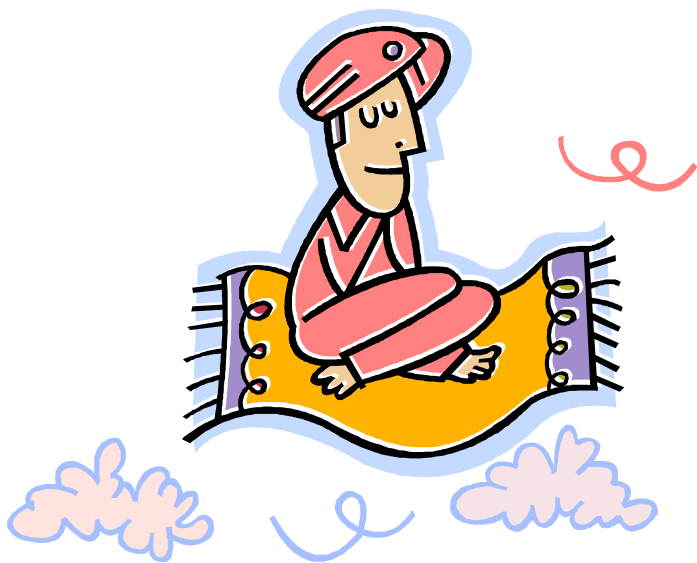
Η οστεοπόρωση προκαλεί αδύναμα οστά. Σε αυτή την συνηθισμένη ασθένεια τα οστά χάνουν μέταλλα όπως το ασβέστιο. Έτσι γίνονται εύθραυστα και σπάνε εύκολα.



Φυσιολογικό
οστό

Οστό με
οστεοπόρωση

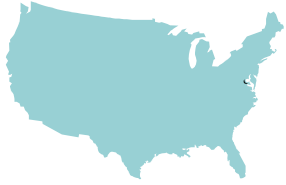
Η οστεοπόρωση μπορεί να εμφανιστεί σε κάθε ηλικία!



Είναι μύθος ότι η οστεοπόρωση είναι πρόβλημα μόνο των ηλικιωμένων γυναικών.

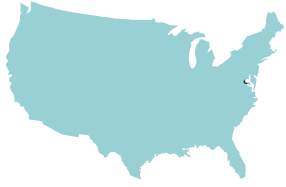
Οστεοπόρωση στην Αμερική

- **Κύριος κίνδυνος υγείας για περίπου 44 εκατ. (55%) του πληθυσμού πάνω από τα 50**
- **10 εκατ. είναι διαγνωσμένοι οστεοπορωτικοί**
- **34 εκατ. έχουν μειωμένη οστική πυκνότητα που τους εκθέτει σε κίνδυνο**
- **1.5 εκατ. Αμερικάνοι υποφέρουν από κατάγματα λόγω αδύναμων οστών**
- **1 στις 2 γυναίκες και 1 στους 4 άνδρες πάνω από τα 50 θα έχουν κάποιο κάταγμα συσχετιζόμενο με οστεοπόρωση**



**Η πιθανότητα
κατάγματος λεκάνης
μιας γυναίκας
ισοδυναμεί
αθροιστικά με την
πιθανότητα καρκίνου
μαστού, ουρητήρα και
ωοθηκών.**





**Κατάγματα λεκάνης
προκαλούν 300,000
περιθάλψεις σε
νοσοκομεία το χρόνο.**



**Άτομα που σπάνε τη
λεκάνη μπορεί να μην
αναρρώσουν για μήνες ή χρόνια**



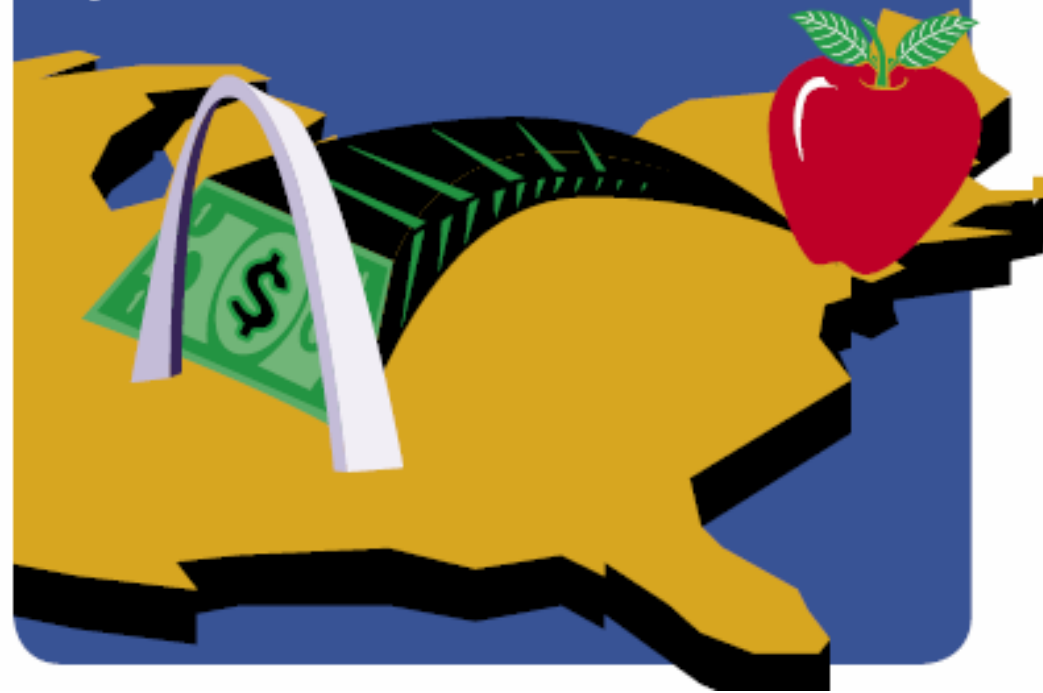
**1 στους 5 με
κάταγμα λεκάνης
καταλήγουν σε
θάνατο μέσα στον
πρώτο χρόνο.**



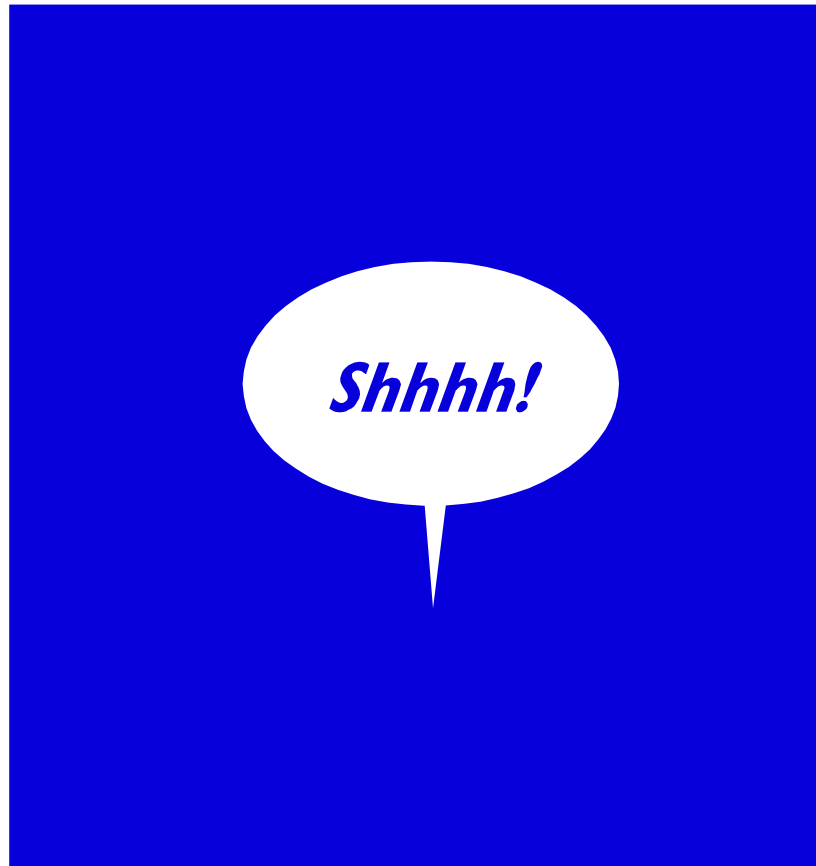
**Κάποιοι δεν
ξαναπερπατούν ποτέ.**

Caring for bone fractures from osteoporosis costs America \$18 billion each year.

\$18 billion is a stack of dollar bills 1,119 miles high, or farther than the distance from New York to St. Louis, Missouri.



Η “αθόρυβη ασθένεια”



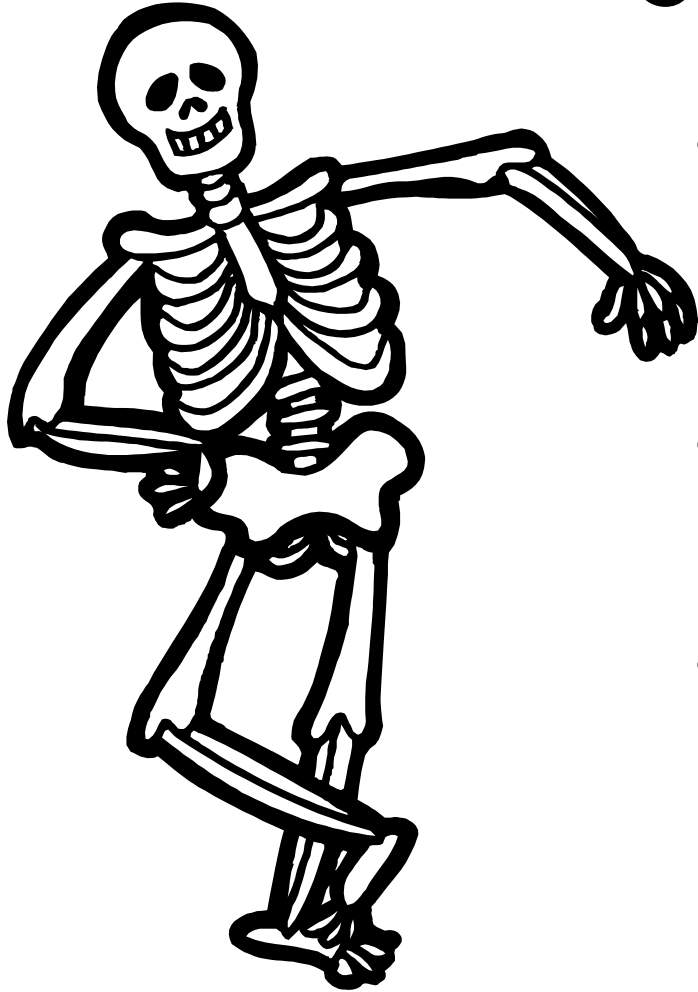
Η απώλεια οστού συμβαίνει χωρίς συμπτώματα

- Το πρώτο σύμπτωμα μπορεί να είναι το ίδιο το κάταγμα
- Μια ξαφνική αντίσταση ή πέσιμο μπορεί να σπάσει το οστό

Τα πιο κοινά κατάγματα σε αδύναμα οστά συμβαίνουν στον καρπό, σπονδυλική στήλη και λεκάνη.

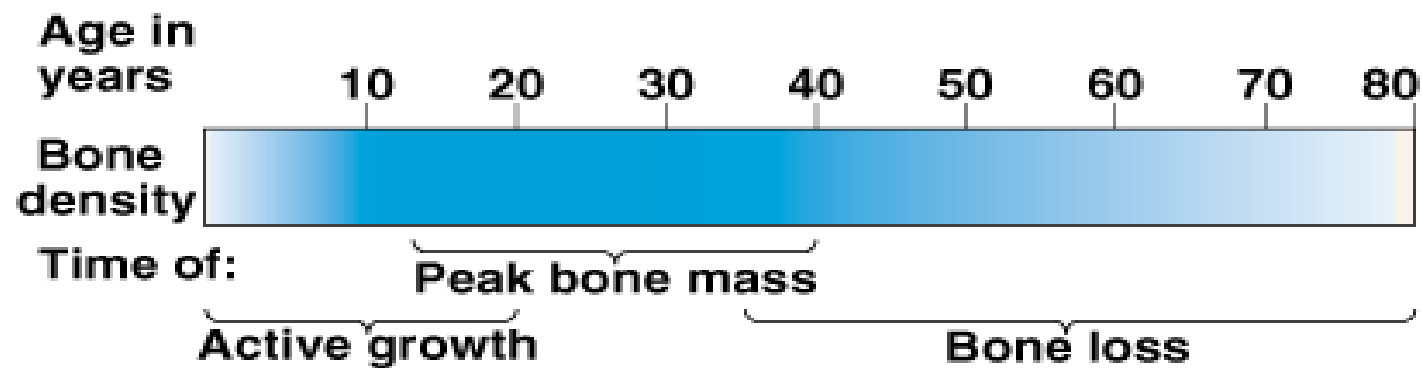


Τα οστά είναι ζωντανοί οργανισμοί

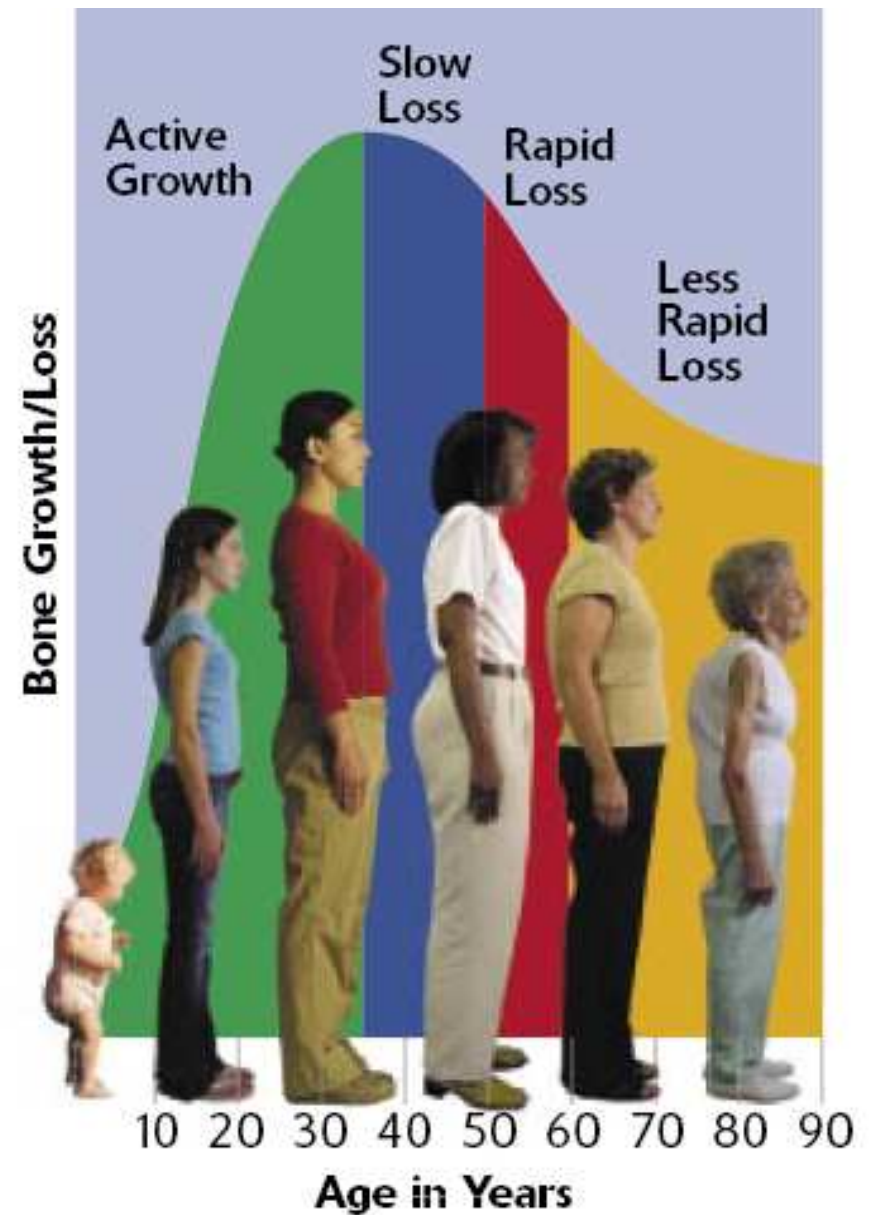


- Ασβέστιο αναβολίζεται και καταβολίζεται στα οστά κάθε μέρα.
- Τα οστά αναπτύσσονται περίπου μέχρι τα 30.
- Χρειάζεται να χτίσουμε υγιή οστά όσο είμαστε νέοι και να συνεχίσουμε να τα φροντίζουμε μεγαλώνοντας.

Μεγιστοποίηση μάζας οστών ~30 έτη



- Μετά τα 30 ξεκινά η απώλεια οστικής μάζας. Οι γυναίκες χάνουν οστική μάζα γρηγορότερα μετά την εμμηνόπαυση αλλά το ίδιο και οι άνδρες.
- Τα οστά μπορεί να αδυνατίσουν νωρίς στη ζωή χωρίς σωστή διατροφή και τη σωστή φ. δραστηριότητα



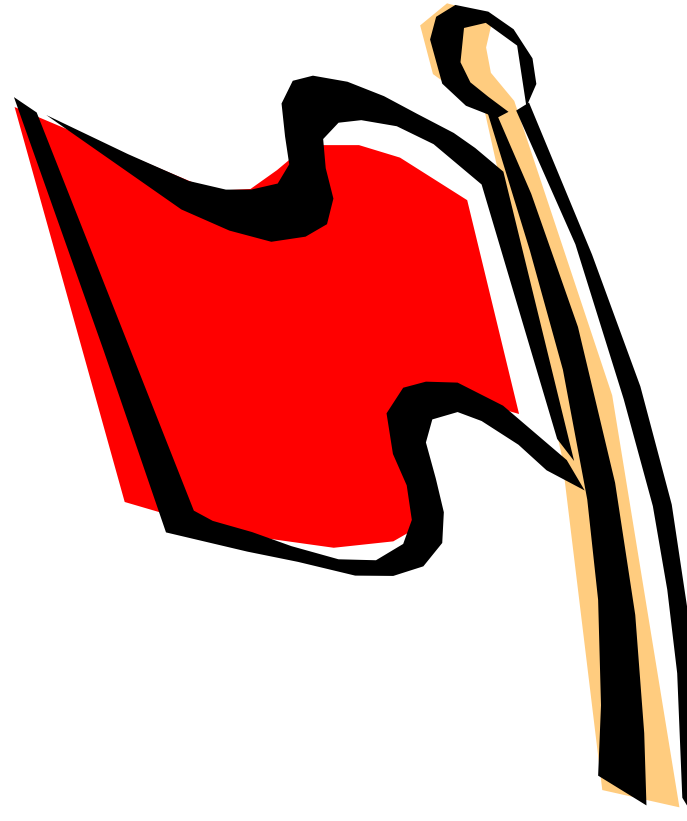


Δεν είσαι ποτέ πολύ μικρός ή μεγάλος για να βελτιώσεις την υγεία των οστών!



Παράγοντες κινδύνου

Αν έχεις κάποιες από τις κόκκινες σημαίες μπορεί να εισαι σε μεγάλο κίνδυνο για αδύναμα οστά – χρειάζεσαι ιατρικές συμβουλές.





- Είμαι πάνω από 65**
- Έχω σπάσει οστό μετά τα 50**
- Κοντινοί συγγενείς με οστεοπόρωση ή κάταγμα**
- Η υγεία μου δεν είναι και τόσο καλή**
- Καπνίζω**
- Είμαι λιποβαρής για το ύψος μου**



- Έχω εμμηνόπαυση πριν τα 45
- Δεν είχα ποτέ αρκετό ασβέστιο
- Πίνω πάνω από δυο ποτά αρκετές φορές τη βδομάδα
- Δεν βλέπω καλά ακόμη και με γυαλιά
- Μερικές φορές πέφτω
- Δεν είμαι δραστήριος

Έχω κάποια από τα παρακάτω προβλήματα:

- Υπερθυρεοειδισμό
- Χρόνια πνευμονική πάθηση
- Καρκίνο
- Κάποια χρόνια φλεγμονή
- Χρόνια ασθένεια ήπατος ή νεφρών
- Έλλειψη βιταμίνης D
- Σκλήρυνση κατά πλάκας
- Ρευματοειδή αρθρίτιδα





Παίρνω κάποια από τα παρακάτω φάρμακα

- Στεροειδή
- Χημειοθεραπεία
- Φάρμακα για θυρεοειδή
- Αντιεπιληπτικά
- Καταστολείς γοναδοτρόπων ορμονών
- Καταστολείς του ανοσοποιητικού

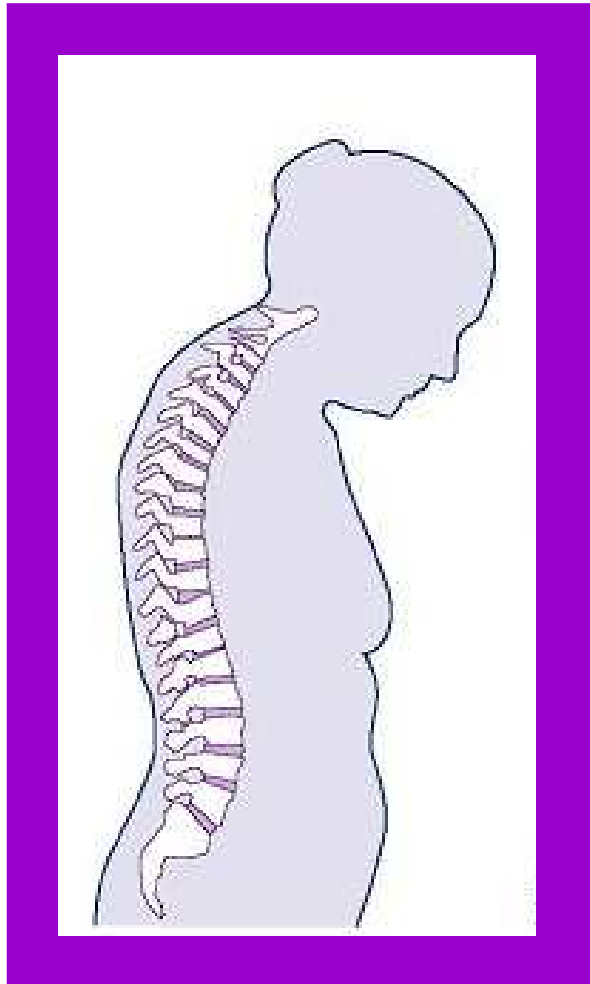
Τα καλά νέα: Η οστεοπόρωση είναι προλαμβανόμενη για τους περισσότερους!



- Ξεκίνα την φροντίδα όσο είσαι νέος.
- Υγιεινή διατροφή και τρόπος ζωής είναι σημαντικά και για άνδρες και για γυναίκες.



Απλά βήματα πρόληψης



Ο εθνικός οργανισμός κατά της οστεοπόρωσης (ΗΠΑ) προτείνει να επόμενα 5 βήματα πρόληψης ...

Βήμα 1

Παίρνετε τις
προτεινόμενες
ημερήσιες ποσότητες
ασβεστίου και
βιταμίνης **D**.



Βήμα 2

Κάνε συχνά
φυσικές
δραστηριότητες με
τουλάχιστον το
σωματικό βάρος να
συμμετέχει.



Ακόμη και το περπάτημα,
το ανέβασμα σκάλας και ο χορός
μπορούν να δυναμώσουν τα οστά

3^ο βήμα

Απέφυγε το
κάπνισμα και το
πολύ ποτό.



330 ml



150 ml

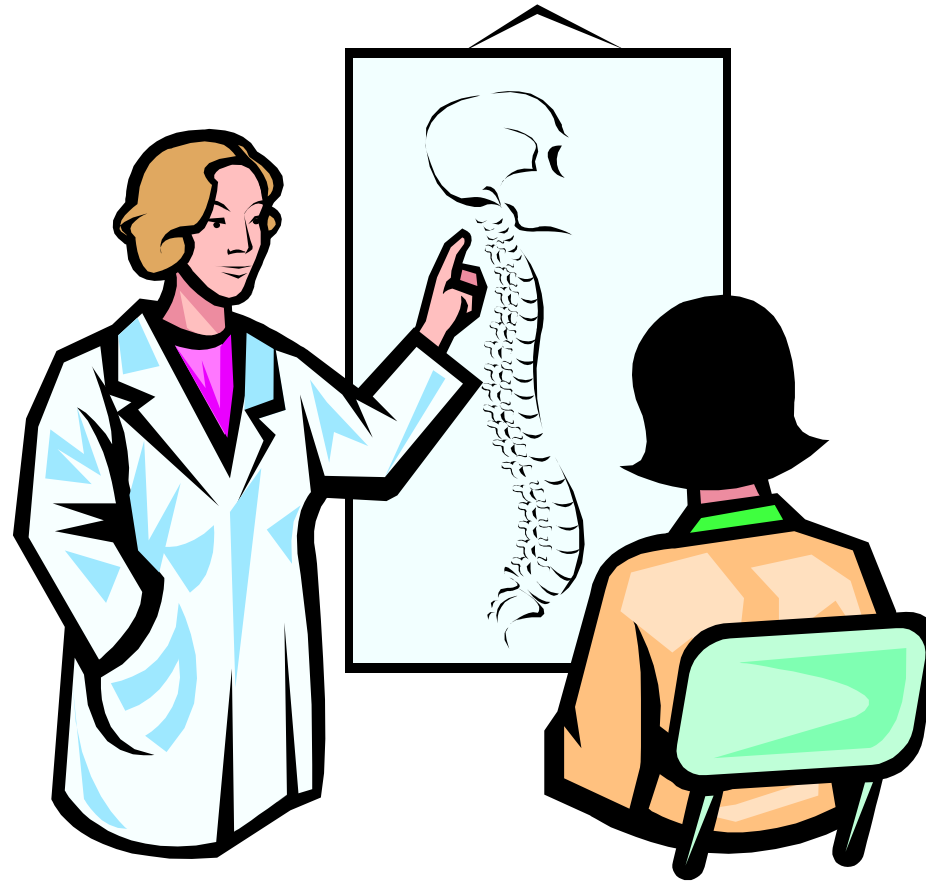


50 ml

Όχι πάνω από 1 ποτό τη μέρα
για γυναίκες και 2 για άνδρες

4^ο βήμα

**Μίλα με τον
γιατρό σου
για την υγεία
των οστών.**



5^ο βήμα

Κάνε τεστ οστικής πυκνότητας και πάρε φάρμακα όταν είναι απαραίτητο.



Το τέστ είναι μια πολύ απλή και ανώδυνη διαδικασία. ²⁹



Ταμπέλες τροφίμων και συμπληρωμά- των

Υπολόγιζε με την
σωστή ανάγνωση
των ετικετών την
πρόσληψη
ασβεστίου και
βιταμίνης D.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236mL)

Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 125mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 10% Vitamin C 4%

Calcium 30% Iron 0%

Vitamin D 25%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

INGREDIENTS: MILK,
VITAMIN D₃ ADDED.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ & ΑΣΒΕΣΤΙΟ

- FDA χρησιμοποιεί το ποσοστό ημερήσιας αξίας (% ΗΑ) για να περιγράψει την ποσότητα ασβεστίου που απαιτείται από το μέσο πληθυσμό
- **100% ΗΑ για ασβέστιο = 1,000 mg**

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (236ml)	
Servings Per Container 1	
Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%
<hr/>	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 4%
Calcium 30%	• Iron 0% • Vitamin D 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	

Παραδείγματα ΕΤΙΚΕΤΩΝ

FROZEN CHOPPED BROCCOLI

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (93g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 25 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 20Mg 1%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 2g

Protein 3g

Vitamin A 35% • Vitamin C 60%

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236mL)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat** 0

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 125 mg 5%

Total Carbohydrate 13g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 12g

Protein 8g

Vitamin A 10% • Vitamin C 4%

Calcium 30% • Iron 0%

Vitamin D 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

SKIM MILK

Παράδειγμα Ημερήσιας Αξίας

Αν το τρόφιμο ή συμπλήρωμα έχει 200 mg ασβεστίου σε κάθε μερίδα, οι ετικέτες τους θα δείχνουν:

20% ΗΑ ασβεστίου
(200 mg ÷ 1,000 mg = 20%)

MACARONI & CHEESE

Nutrition Facts

Serving Size 1cup (228g)

Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 250 **Calories from Fat** 110

%Daily Value*

Total Fat 12g 18%

Saturated Fat 3g 15%

Cholesterol 30mg 10%

Sodium 470mg 20%

Total Carbohydrate 31g 10%

Dietary Fiber 0g 0%

Sugars 5g

Protein 5g

Vitamin A 4% • Vitamin C 2%

Calcium 20% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

Παράδειγμα: Υπολογισμός συνολικής πρόσληψης από διαφορετικά τρόφιμα

Τρόφιμο	% ΗΑ
Γιαούρτι	35%
Cornflakes	10%
Σοκολάτα	20%
Σαλάτα	15%

Συνολικό % ΗΑ = 80%

ΕΤΙΚΕΤΕΣ & μέγεθος μερίδας

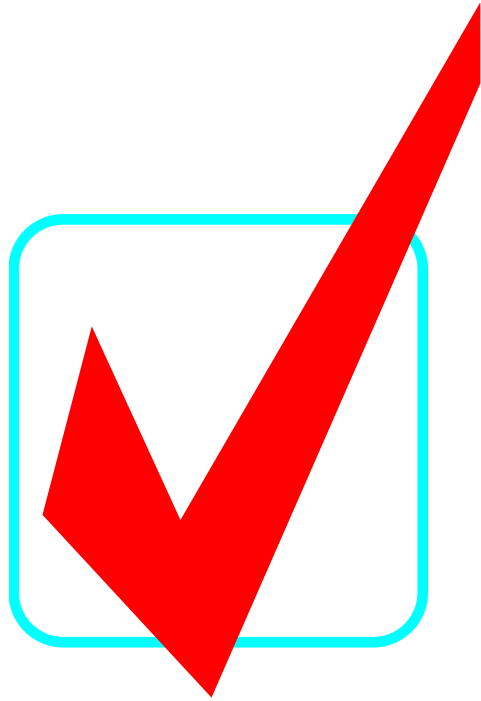
- Το μέγεθος μερίδας στις ετικέτες, βασισμένο στο τι πραγματικά τρώνε οι άνθρωποι—**δεν είναι η συνιστώμενη ποσότητα**
- Προσάρμοσε την ΗΑ αν τρως διαφορετικό μέγεθος μερίδας.



Π.χ. αν η ετικέτα λέει μισό ποτήρι δίνει το 4% της ΗΑ, τότε ένα ποτήρι καλύπτει το 8% της ΗΑ.



ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ & ΒΙΤ. D.



Calcium

Vitamin D

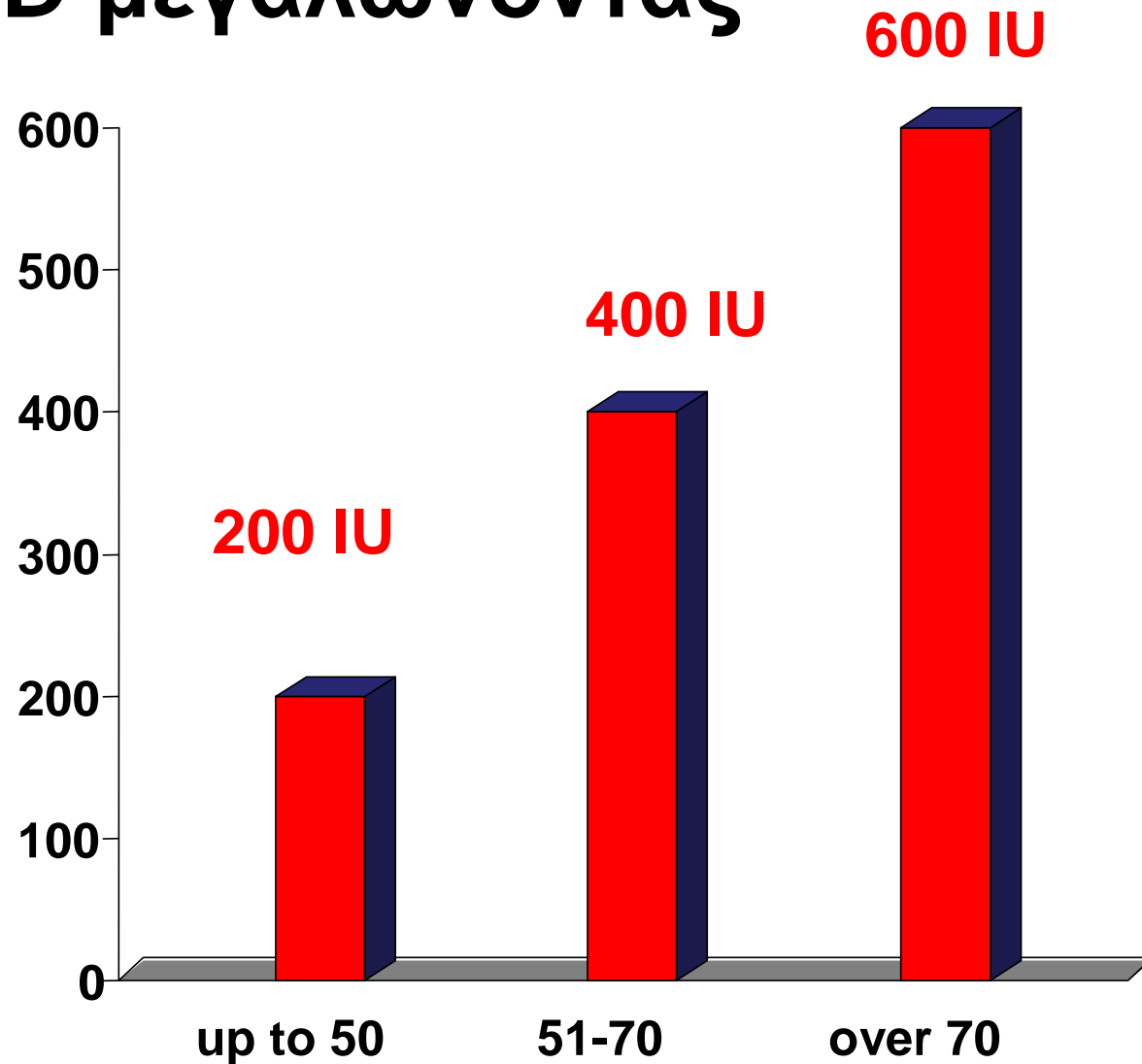
Οι ανάγκες ασβεστίου ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία

Ηλικία	Απαιτούμενη ημερήσια ποσότητα ασβεστίου (mg)
0 με 6 μήνες	210
7 με 12 μήνες	270
1 με 3 χρόνια	500
4 με 8 χρόνια	800
9 με 18 χρόνια	1,300
19 με 50 χρόνια	1,000
Μετά τα 50 χρόνια	1,200

**Αναπτυξιακή
δοσολογία**

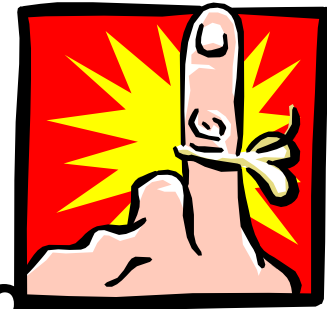
Χρειαζόμαστε περισσότερο βιταμίνη D μεγαλώνοντας

Ημερήσια
ανάγκη σε
Βιτ. D σε
International
Units (IU)



Ηλικία

Σημαντικό να θυμόμαστε ...



Κάποιες ηλικίες χρειάζονται περισσότερο ή λιγότερο από το 100% της ΗΑ για το ασβέστιο & βιτ. D.

Οι απαιτήσεις ασβεστίου ποικίλουν με την ηλικία:

- Περισσότερο όσο μεγαλώνουμε
- Η ανάγκη μεγιστοποιείται στην ηλικία ταχείας ανάπτυξης.
- Η ανάγκη για βιτ. D αυξάνει με την ηλικία.
- Το 100% της ΗΑ για ασβέστιο και βιτ. D βασίζονται στα 1,000 mg ασβεστίου και 400 IU βιτ. D.

Συστάσεις για ασβέστιο & βιτ. D

- **0 - 6 μήνες**
210 mg ασβεστίου (21% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



- **6 μήνες - 1 χρόνος**
270 mg ασβέστιο (27% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



Συστάσεις για ασβέστιο & βιτ. D

- **1 - 3 χρόνια**
500 mg ασβέστιο (50% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



- **4 - 8 χρόνια**
800 mg ασβέστιο (80% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



Συστάσεις για ασβέστιο & βιτ. D

- **9 - 18 χρόνια**
1,300 mg ασβέστιο (130% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



- **19 - 50 χρόνια**
1,000 mg ασβέστιο (100% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



Συστάσεις για ασβέστιο & βιτ. D

- **51 - 70 χρόνια**
1,200 mg ασβέστιο (120% HA)
400 IU βιτ. D (100% HA)



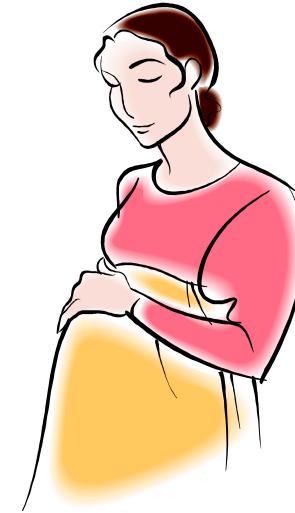
- **71 και πάνω**
1,200 mg ασβέστιο (120% HA)
600 IU βιτ. D (150% HA)



Συστάσεις για ασβέστιο & βιτ. D

Έγκυες & θηλάζουσες

- **14 - 18 χρόνων**
1,300 mg ασβέστιο (130% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)
- **19 - 50 χρόνων**
1,000 mg ασβέστιο (100% HA)
200 IU βιτ. D (50% HA)



Ανώτερα ημερήσια όρια: ασβέστιο & βιταμίνη D

Η National Academy of Sciences (1997) προτείνει τα ακόλουθα επιτρεπτά όρια (ΑΟ) προσλαμβανόμενα από τρόφιμα & συμπληρώματα μαζί:

- **Ασβέστιο:** Το ΑΟ για 1 έτους και μεγαλύτερους, μαζί και οι έγκυες και θηλάζουσες, είναι 2,500 mg/day. Δεν είναι δυνατή η εύρεση τιμής για κάτω τους ενός έτους.

- **Βιταμίνη D:** Όχι πάνω από 50 mcg ή 2,000 IU για ηλικίες 1 έτους και πάνω: 25 mcg (1,000 IU) για 0 με 12 μηνών

Το Εθνικό Ίδρυμα Οστεοπόρωσης συνιστά τον περιορισμό της βιτ. D στις 800 IU/day εκτός αν ο γιατρός σας εκτιμήσει διαφορετικά.





% ΗΑ ασβεστίου σε κοινά τρόφιμα



Ένας εύκολος τρόπος είναι πίνοντας τρία ποτήρια γάλατος τη μέρα (0% ή 1,5%) σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή.

Παιδιά 2–8 ετών χρειάζονται 2 ποτήρια

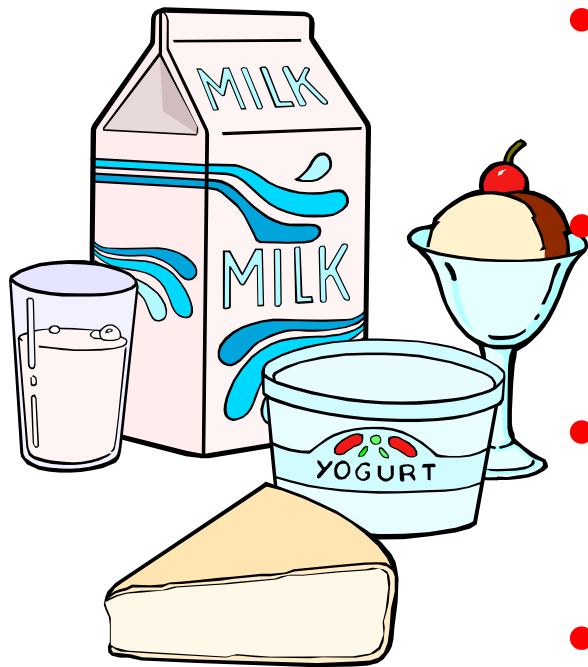
* 0% ή 1,5% σε λίπος για λόγους υγείας και όχι για διαφορές σε ασβέστιο



Ισοδύναμα γάλατος:

- 250 ml γάλατος
- 1 κούπα γιαούρτι
- 45 γρ. τυρί

% ΗΑ ασβεστίου: Ομάδα γάλατος



Διάλεγε ελαφρά
προϊόντα συχνά

- **Γιαούρτι**
1 κούπα = 30% ΗΑ
- **Γάλα**
1 κούπα = 30% ΗΑ
- **Τυρί**
45 γρ. = 30% ΗΑ
- **Κρέμες**
1/2 κούπα = 15% ΗΑ
- **Παγωτό, βανίλια**
1/2 κούπα = 8% ΗΑ

% ΗΑ ασβεστίου: Ομάδα δημητριακών



- Δημητριακά, εμπλουτισμένα.

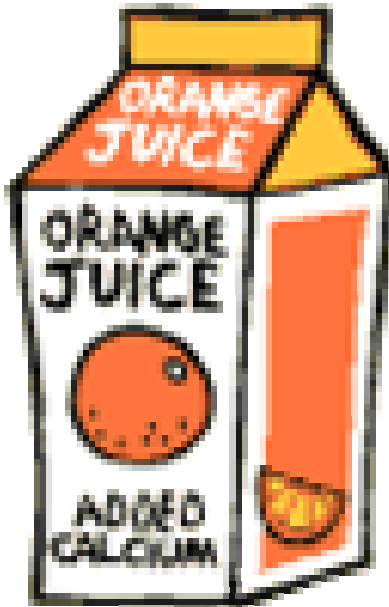
Η μερίδα και η ποσότητα ασβεστίου ποικίλουν – διαβάστε τις ετικέτες

% ΗΑ ασβεστίου: Ομάδα λαχανικών



- **Μπρόκολο, ωμό**
1 κούπα = 9% ΗΑ
- **σπανάκι**
1 κούπα = 20% ΗΑ
- **Γογγύλια, βραστά**
1/2 κούπα = 10% ΗΑ

% ΗΑ ασβεστίου: Ομάδα φρούτων

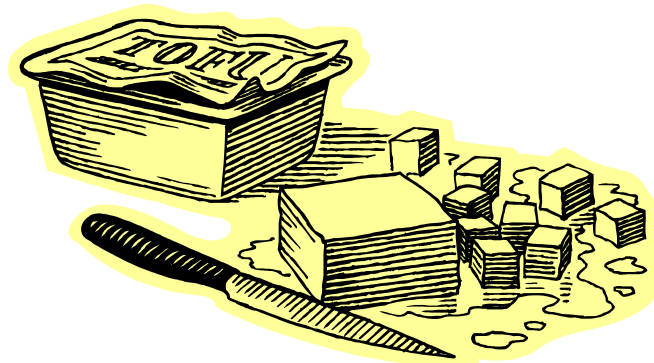
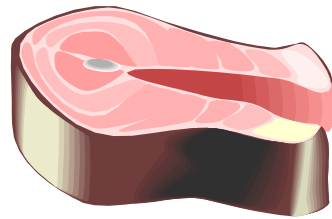
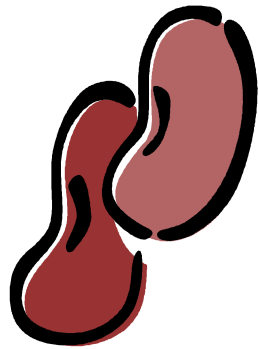


- Ο χυμός πορτοκάλι και άλλοι εμπλουτισμένοι χυμοί ή αναψυκτικά

200ml. = 20 με 30% ΗΑ,
ποικίλει – διαβάστε την
ετικέτα

Βλέπε για 100% χυμό

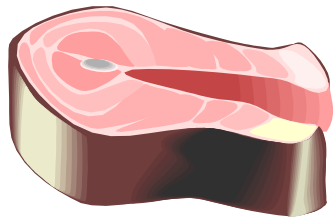
% ΗΑ ασβεστίου: Κρέας & όσπρια



- **Φασόλια μαγειρεμένα**
1 κούπα = 14% ΗΑ
- **Σολομός, κονσέρβα με κόκαλα**
100 γρ. = 18% ΗΑ
- **Σαρδέλες, κονσέρβα, με κόκαλα.**
100 γρ. = 32% ΗΑ
- **Σόγια, μαγειρεμένη**
1 κούπα = 26% ΗΑ
- **Τofu, με ασβέστιο**
1/2 κούπα = 20% ΗΑ

Βιταμίνη D

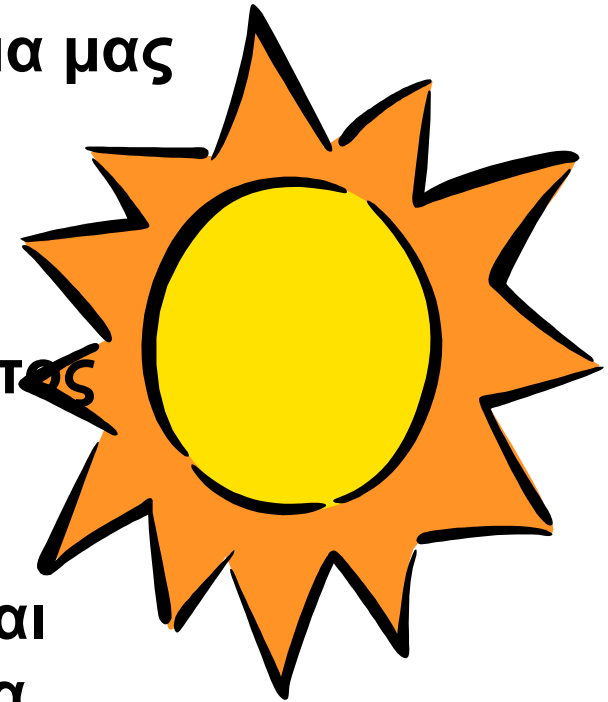
Κύριες διαιτητικές πηγές για την βιτ. D είναι:



- Εμπλουτισμένο γάλα
- Εμπλουτισμένα δημητριακά
- Ψάρια κρύου νερού θάλασσας (Π.χ.: σολομός, ρέγκα, τόνος, γαρίδες)
- Συμπληρώματα

Βιταμίνη D και έκθεση στον ήλιο

- Η βιταμίνη παρασκευάζεται στο δέρμα μας μετά από άμεση έκθεση στον ήλιο.
- Η ποσότητα ποικίλει με την ώρα της ημέρας, την εποχή, γεωγραφικό πλάτος και είδος δέρματος.
- 10–15 λεπτών έκθεσης των χεριών και προσώπου για 2-3 φορές τη βδομάδα μπορεί να είναι αρκετά (εξαρτάται από την ευαισθησία του δέρματος).
Τα ρούχα, η σκιά, τα παράθυρα και η μόλυνση της ατμόσφαιρας μειώνει την παραγωγή.





Επιπλέον διατροφικές επισημάνσεις



Τα τρόφιμα είναι η καλύτερη πηγή ασβεστίου



- Μπορεί να υπάρχουν επιπλέον ουσίες στις τροφές που επιδρούν στην απορρόφηση και χρήση ασβεστίου που περιέχουν.
- Μια ισορροπημένη διατροφή που προάγει το σωστό βάρος μπορεί να δώσει επιπλέον οφέλη εναντίον της οστεοπόρωσης.

Ποσότητα ασβεστίου τη φορά



- Το σώμα μπορεί να διαχειριστεί περίπου 500 mg ασβεστίου τη φορά από τρόφιμο ή συμπλήρωμα.
- Κατανάλωνε τρόφιμα με ασβέστιο στην διάρκεια όλης της μέρας αντί να το κάνεις όλο μαζί.

Φυτικές Ίνες



Υπερβολικές ίνες – μέσω π.χ. συμπληρωμάτων – μπορεί να εμπλακούν αρνητικά στην απορρόφηση ασβεστίου.

Οι ίνες από φυσικές πηγές συνήθως δεν αποτελούν πρόβλημα και είναι θετικές για την υγεία μας.

Υπερβολικό αλάτι



- Μπορεί να αυξήσει την αποβολή ασβεστίου από τα νεφρά
- Συνιστάται ως όριο τα 2,300 mg τη μέρα
- Διαβάζουμε τις ετικέτες προσεκτικά

Πολύ Πρωτεΐνη



Μια μη ισορροπημένη, υπερβολικά ψηλή σε πρωτεΐνες δίαιτα θα μπορούσε να αυξήσει την αποβολή ασβεστίου από τα νεφρά



Βοήθεια για άτομα με δυσανοχή στη λακτόζη

**Μερικά άτομα δεν
έχουν το ένζυμο
λακτάση που
απαιτείται για την
πέψη της λακτόζης.**

**Μερικές συμβουλές
για να βοηθήσουμε
αυτά τα άτομα...**

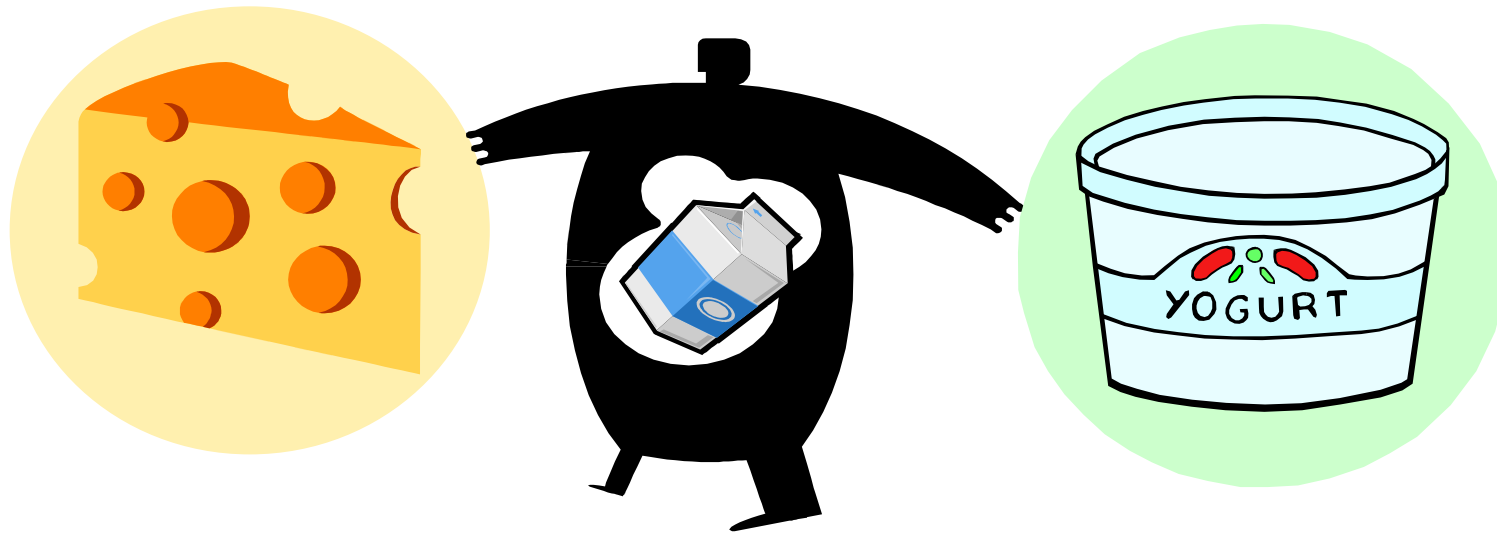




Ξεκίνα με μικρές ποσότητες τροφίμων όπως το γάλα και σταδιακά αύξησε το μέγεθος.

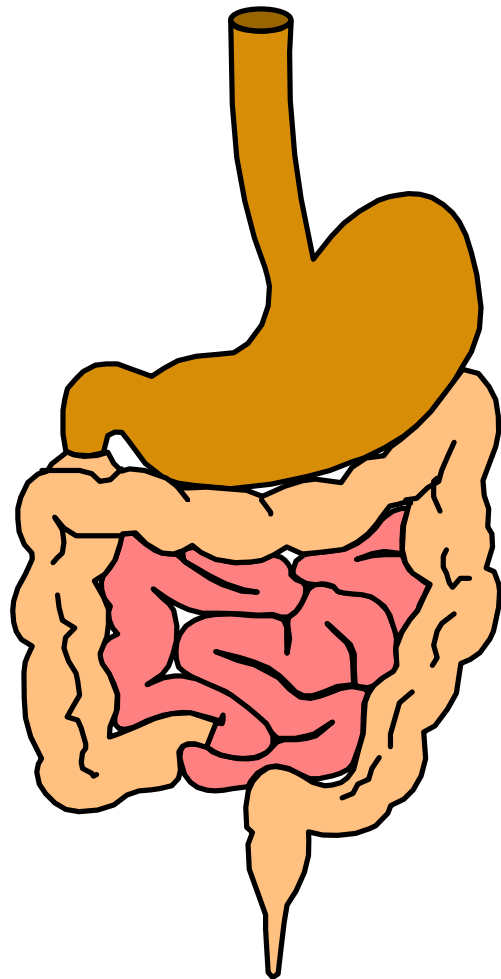


**Τρώγε
γαλακτοκομικά
σε συνδυασμό
με γεύματα ή
άλλα στερεά
τρόφιμα.**



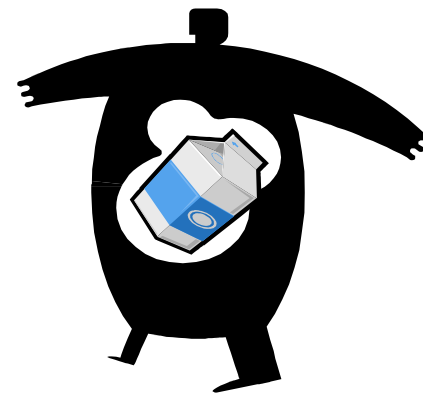
Δοκίμασε και άλλα γαλακτοκομικά εκτός από το γάλα:

- Σκληρά τυριά έχουν λιγότερη λακτόζη από το γάλα
- Γιαούρτι με πραγματική, "ζωντανή" μαγιά.



Μπορεί να είναι ευκολότερη η πέψη λακτόζης που είναι προδιασπασμένη σε απλές ζάχαρες όπως γλυκόζη και γαλακτόζη

- **Γαλακτοκομικά με υδρολυμένη λακτόζη**
- **Εμπορικά προπαρασκευασμένη λακτάση**





**Όταν δεν σου
αρέσει το γάλα!**

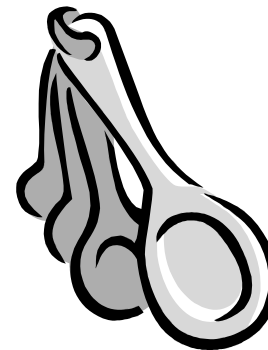




**Κάνε σούπες και κρέμες
με τη χρήση γάλατος**



Βάλε γάλα στον καφέ



**Πρόσθετε σκόνη γάλα στο φαγητό
(1 κουτάλι = 50 mg ασβεστίου)**



Κατανάλωνε
επιδόρπια γάλατος
(κρέμες, παγωτό,
παγωμένο γιαούρτι).
Επέλεγε χαμηλά σε
λιπαρά.



Δοκίμασε σοκολατούχο
γάλα.

- Ένα ποτήρι δίνει μόνο περίπου 60 θερμίδες παραπάνω από το κανονικό γάλα.

Φτιάχνε
ζεστή
σοκολάτα
μόνο με
γάλα.





Θέματα σχετικά με συμπληρώματα ασβεστίου





Ανθρακικό ασβέστιο vs. ΚΙΤΡΙΚΟΥ

Ανθρακικό ασβέστιο

- Χρειάζεται οξύ για να διαλυθεί και απορροφηθεί
- Έχουμε λιγότερα οξέα στομάχου με την ενηλικίωση
- Συχνά το παίρνουμε μαζί με τα γεύματα γιατί υπάρχουν περισσότερα οξέα στο στομάχι

Κιτρικό ασβέστιο

- Δεν απαιτεί στομαχικά οξέα για απορρόφηση
- Μπορούμε να το παίρνουμε οποτεδήποτε – σημαντικές οι οδηγίες γιατρού & παρασκευαστή
- Κοστίζει συνήθως περισσότερο



Η βιταμίνη D απαραίτητη για την απορρόφηση ασβεστίου



Η βιταμίνη D είναι όπως ένα κλειδί που ξεκλειδώνει την πόρτα για την είσοδο του ασβεστίου στο σώμα

- Ακολουθήσε τις οδηγίες σε σχέση με την ηλικία. Απέφευγε ημερήσιες καταναλώσεις πάνω από 2,000 IU ή 50 mcg, συνολικά από φαγητό και συμπληρώματα.
- Δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε ασβέστιο και βιταμίνη D την ίδια ώρα για να έχουμε τα θετικά οφέλη της αυξημένης απορρόφησης του ασβεστίου.



Περιορίσε το ασβέστιο στα 500 mg τη φορά



**Το σώμα μας μπορεί να
διαχειριστεί καλύτερα
περίπου 500 mg
ασβεστίου τη φορά.**

**Κατένουμε την πρόσληψη
ασβεστίου αν γίνεται σε
όλη τη διάρκεια της
ημέρας.**

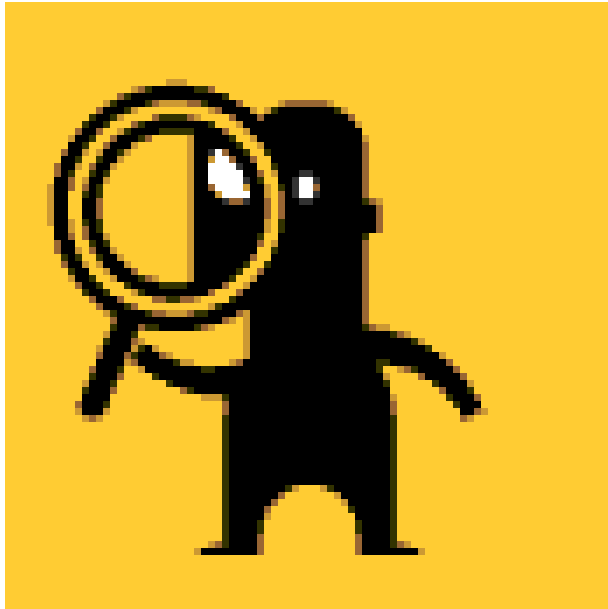
Αύξησε την ποσότητα σταδιακά



- Ξεκίνα τα συμπληρώματα με 500 mg ασβεστίου τη μέρα για μία εβδομάδα και μετά πρόσθεσε επιπλέον.
- Αέρια και δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι οι παρενέργειες:
 - Αύξησε τη λήψη υγρών και φυτ. ινών όπως δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.
 - Άλλαξε το είδος του συμπληρώματος σε επιμονή των συμπτωμάτων



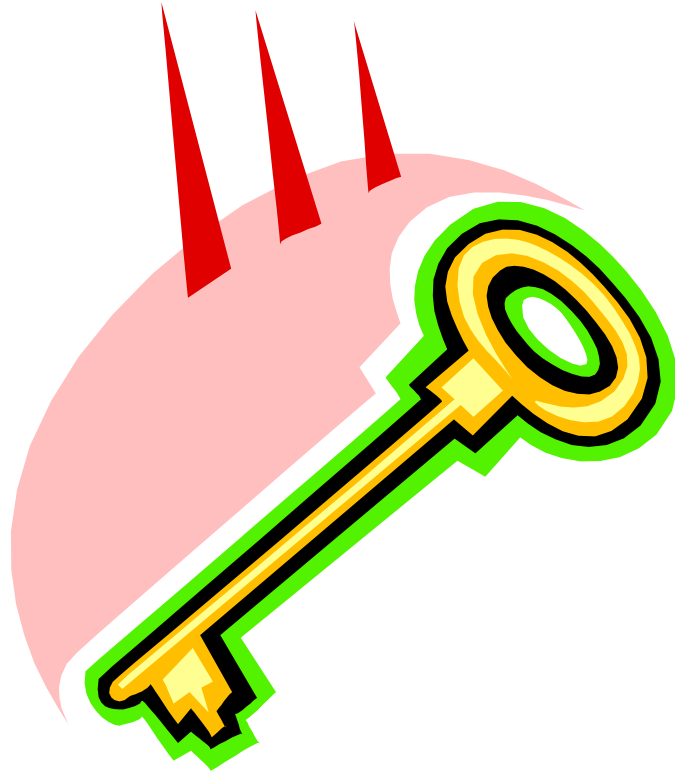
Έλεγξε για τυχόν αλληλεπιδράσεις



Έλεγξε με τη βοήθεια
του γιατρού σου για
τυχόν
αλληλεπιδράσεις με
άλλα φάρμακα ή
συμπληρώματα που
τυχόν παίρνεις.



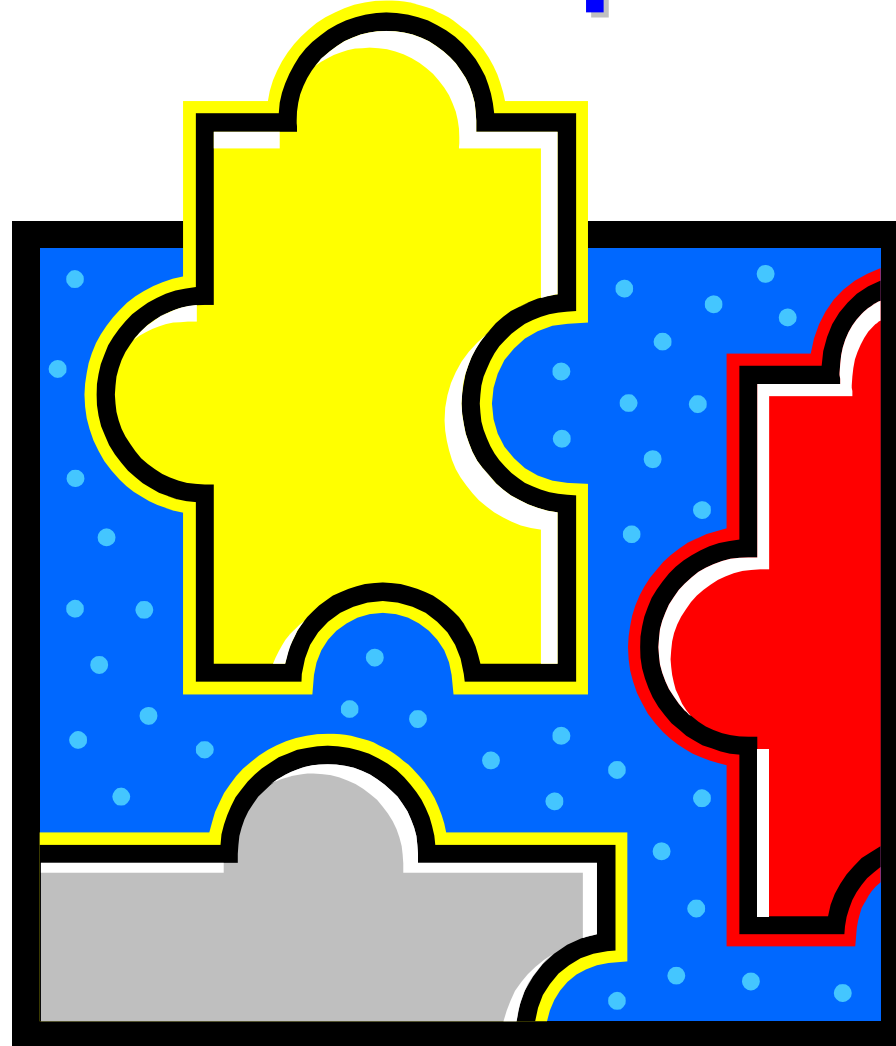
Το φαγητό είναι πάντα ΤΟ σημαντικότερο



- Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο περιέχουν και άλλα πολύ σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τη διατροφή μας.
- Προσπάθησε πάντα να παίρνεις σχεδόν όλο το ασβέστιο που χρειάζεσαι από τη διατροφή σου και ΜΗΝ επαναπαύεσαι στα συμπληρώματα.

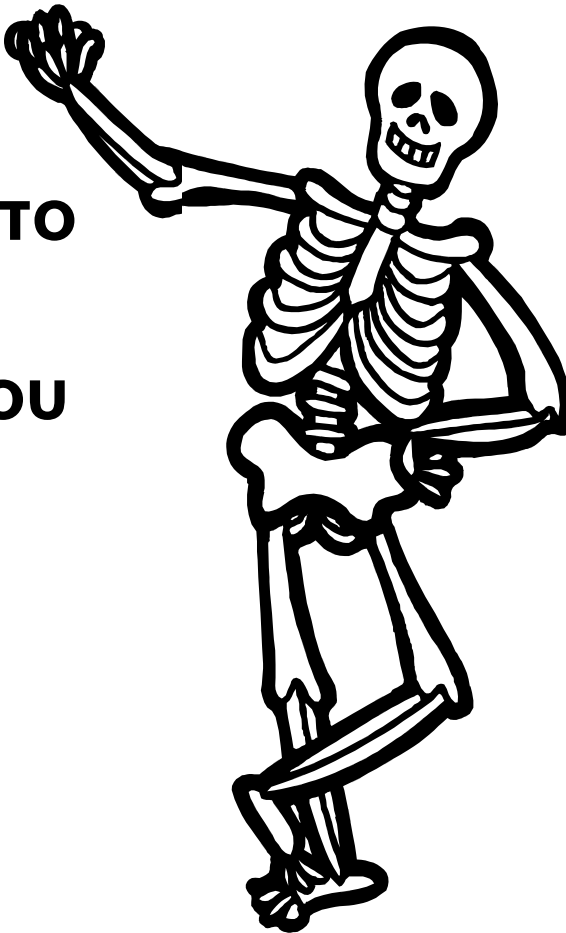


**Τελικά πρέπει να τα
συνδυάσουμε όλα!**



Επίσης ακολούθησε και άλλα βήματα πρόληψης ...

- Συμμετείχε σε τακτική άσκηση με βάρη.
- Απέφευγε το κάπνισμα και το υπερβολικό αλκοόλ.
- Συμβουλέψου τον γιατρό σου τακτικά.
- Κάνε το τέστ οστικής πυκνότητας και πάρε τα φάρμακα που πιθανά σε υποδειχθούν.



Ζήσε καλά, ζήσε δυνατά, ζήσε πολλά χρόνια



Η οστεοπόρωση είναι
προλαμβανόμενη
στις περισσότερες



**ΣΤΗΡΙΞΕ ΤΑ ΟΣΤΑ ΣΟΥ.
ΑΥΤΑ ΣΕ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ!**

ΤΑ 10 ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Excellent
- Very Good
- Good
- Fair
- Poor

	<i>Kathleen's Diet Planner</i>	<i>DietMaster 2100</i>	<i>DietPower</i>	<i>BeNutriFit</i>	<i>Do-It</i>	<i>Food Smart</i>	<i>Heart Smart</i>	<i>Mealformation</i>	<i>Diet Pro</i>	<i>OnTrack Nutrition</i>
Rank	GOLD	SILVER	BRONZE	4	5	6	7	8	9	10
Reviewer Comments	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW	READ REVIEW
Lowest Price	BUY \$79.00	BUY \$24.95	BUY \$49.99	BUY \$19.95	BUY \$39.95	BUY \$49.95	Disc.	BUY \$49.00	BUY \$64.95	BUY \$24.95
Overall Rating	■■■■	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□
Ratings										
Feature Set	■■■■	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□
Ease of Use	■■■■	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□
Ease of Setup	■■■■	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□
Help/Documentation	■■■■	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□	■■■□
Features										
Personal Home Use	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Commercial Use	✓									