

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

A csonttritkulás étrendi megelőzése és kezelése



A csontritkulás a csonttömeg csökkenését jelenti, melynek hatására a csont porózussá és törékennyé válik. Csontjaink állandó változáson (leépülés-felépülés) mennek keresztül. A csontsűrűség (a csontrendszer ásványi anyag tartalmának foka) úgy 25-30 éves korunkig növekszik, majd elkezd csökkeni. Csontritkulás akkor következik be, amikor a lebomlás nagyobb mértékű, mint a felépülés. Ennek eredményeként válik a csont rideggé és törékennyé. Épp a fenti okok miatt hangsúlyozzák a szakemberek, hogy igen fontos az említett korig megszerezni a lehető legnagyobb mértékű ásványi anyag tartalékunkat.

A csontritkulás visszafordíthatatlan folyamat. Ha már kialakult, az elvesztett csonttömeg, nem, vagy legfeljebb mindössze 5%-ban építhető vissza, tehát minden nap tennünk kell azért, hogy minél nagyobb csonttömeget érhessünk el, és azt minél hosszabb ideig megőrizzük. A megelőzés pedig már gyermekkorban kezdődik. Legegyszerűbb eszköze a helyes táplálkozás és a megfelelő testmozgás. Természetesen mindkettő területen meg kell találni az életkornak megfelelő, optimális lehetőségeket. A táplálkozáson belül lényegében három dologra kell odafigyelni: a megfelelő kalcium- és D-vitamin ellátásra, valamint az optimális testsúly elérésére és megtartására.

A kalcium

A szervezet napi kalciumszükséglete a különböző életkorokban eltérő. Átlagosan legalább 500-600 mg naponta, bizonyos állapotok (várandósság, szoptatás eredendően kicsi csonttömeg, stb.) esetében azonban többre, 1000-1500 mg-ra is szükség van. Például egy 30-as éveiben járó nő napi kalciumszükséglete 600-800 mg körül van. Ennyivel már a későbbi csontritkulás megelőzésért is tesz valamit. A felmérések szerint a hazai táplálkozási szokások mellett az átlagos kalciumbevitel Magyarországon felnőtteknél nem haladja meg a napi 500-600 mg-t. A veszélyeztetett nők pusztán a táplálkozással nem, vagy csak nehezen tudják fedezni azt a kalciummennyiséget, amelyre hosszú

távon szükségük van. Később, a menopauza tájékán, ill. már kialakult csontritkulás esetén a javasolt napi mennyiség 1000-1200 mg kalcium körül van a csonttömeg fogyásának ellensúlyozására. Ilyenkor már csaknem elengedhetetlen a kalciumtartalmú táplálék-kiegészítők rendszeres szedése is.



Jó kalciumforrások a tejtermékek - 1 liter tejben 1200 mg kalcium található, amely teljes napi szükségletünket képes fedezni -, a kemény sajtok, továbbá egyes zöldségek: a brokkoli, a káposzta, továbbá a kalciumban gazdag ásványvizek, amelyekben a kalciumtartalom legalább 150 mg/l. Ugyancsak sok kalcium van a mogyoróban, csonthéjasokban. Míg a citrusfélékben található citromsav segíti, addig a sóskában, a spenótban, kakaóban és csokoládékban nagy mennyiségben található oxálsav csökkenti a kalcium-reszorpciót, azaz a vesék kalcium-visszaszívását, ezért csak mértékkel fogyasztandók. Régóta tudjuk a koffeinről és a konyhasórol, hogy a vizeletürítés fokozásával, a kalcium-kiválasztást is fokozzák.

A kalcium-dús ételeket ajánlatos a déli, délutáni és esti étkezéssel elfogyasztani, ugyancsak több értelme van a kalciumpótlást is lefekvés előtt bevenni. Ennek oka a csontátépülés napi ritmusában keresendő, és a vizsgálatok azt igazolják, hogy az este elfogyasztott kalcium sokkal jobban hasznosul és épül be, mint a reggel vagy napközben elfogyasztott mennyiség.

Az ajánlottnál lényegesen nagyobb és tartós kalciumbevétel vesekőképződést eredményezhet, és más fontos ásványi anyagok felszívódását is megzavarhatja, úgyhogy itt is fontos a mértékletesség.

Ásványi anyagok

A szervezet kiegyensúlyozott kalciumháztartásához és csontanyagcseréjéhez fontos ásványi anyagok a fluorid, a magnézium, a réz, a mangán, a stroncium. A réz hiánya nemcsak a csontok mennyiségi tulajdonságait, de minőségét is rontja. A felnőttek napi szükséglete 1,4 mg. Magnéziumból 350-600 mg-ra van szükség naponta, testünk magnéziumtartalmának 70 %-a van a csontokban. A mangán szintén nagyrészt a csontokban halmozódik fel, hiánya csonttritkuláshoz vezet, a teljes kiőrlésű gabonalisztben sok van belőle. A stroncium szintén a csontok minőségét befolyásoló elem, se a sok, se a kevés nem jó, napi 15 mg-ra van szükségünk belőle.

A foszfor fontos építőköve a csontoknak. Túlzott mennyiségben akadályozza a kalcium beépülését a csontokba, ideális esetben a bevitt kalcium és foszfor aránya 1:1. A modern ember táplálkozásában inkább a túl sok foszfor bevitelének veszélye áll fenn, ezért célszerű azoknak az élelmiszereknek a felsorolása, amelyeknek nagy a foszfortartalma: szénsavas üdítők, ömlesztett sajtok, belsőségek, foszfátokat tartalmazó élelmiszerek.

A csontnak szükséges vitaminok

A D-vitamin segíti a kalcium csontokba való beépülését. Ha nem áll rendelkezésre elegendő mennyiségben, a kalciumpótlás kevésbé hatékony. A D-vitamin az aktív kalciumfelszíváshoz szükséges. Az úgynevezett kalcitrop hormonokkal a parathormonnal és a kalcitoninnal együtt a vér kalciumszintjét szabályozza. Aktív formája a vesében fokozza a kalcium-visszaszívást, elősegíti a bélben a kalciumfelszívódást, és normál koncentrációban segíti a csontokba az ásványi anyagok beépülését.



A D-vitamin UV-sugárzás hatására a bőrben is képződik, de táplálékkal közvetlenül is fölvehető. Ugyanakkor kevés élelmiszerre jellemző a magas D-vitamin-tartalom, de elegendő van a tejben, tojássárgájában, májban. Ajánlott élelmiszerek ezen kívül az angolna, a hering, a lazac és a szardínia, amelyekből azonban nem fogyasztunk sokat, ezért ajánlott, hogy egész évben szánjunk elegendő időt arra, hogy a friss levegőn, napon tartózkodjunk. Így a szervezet annyit állít elő, amennyire szüksége van. További lehetőség a mesterséges pótlás. Az oszteoporózis megelőzéséhez napi 25-50 mg D-vitamin fogyasztása ajánlott. Bár a túladagoláshoz az előbbi mennyiség mintegy tízszeresére volna szükség, azért nem lehetetlen, hiszen zsírolékony vitamin.

A B6-vitamin, melynek ideális forrása a teljes kiőrlésű liszt, szintén szükséges az egészséges csont- és porcállomány megőrzéséhez, a törések gyors gyógyulásához.

A C-vitamin hiánya a csontok kollagén állományát károsítja. A csontanyagcseréhez nélkülözhetetlen még a K-vitamin és a folsav.



A testsúly

Szót kell ejtenünk a testsúly-problémákról is, hiszen pont abban a korban válik aktuálissá a szív- és érrendszeri betegségek megelőzését célzó táplálkozás és étrend, a fogyókúra és a koleszterinmentes táplálkozás is, amikor a csontok egészségére is oda kell figyelnünk.

A menopauza utáni időszakban a nők hajlamosak felszedni néhány kilót, egyrészt, mert csökken az alapanyagcsere, azaz kevesebb energia bevitele is elegendő volna, másrészt, mert az érzelmi kilengések miatt sokan nassolásba vagy önvigasztaló evésbe kezdenek.

A változás kora körül, illetve azután maximum 30 kg/m²-es testtömeg-index (BMI) fogadható el. Míg azonban a magasvérnyomás-betegség megelőzésére egyértelműen a kisebb testsúly az ajánlott, addig a csontritkulás megelőzéséhez ez nem feltétlenül előnyös. Ahhoz a 25-ös BMI jobb, mint mondjuk egy 21 kg/m²-es érték. A vizsgálatok azt mutatják ugyanis, hogy a picit magasabb BMI-vel rendelkezők szervezetében több ösztrogén termelődik. Profánul úgy is fogalmazhatnánk tehát, hogy "valamiben úgyis meg kell halnunk", mert mindenre úgysem lehet figyelni". Mégis léteznek használható alapelvek, amire oda lehet és kell is figyelni.

A változó korú hölgyeknek tehát nem kell minden áron nádszálkarcúsáknak lenniük, még a 27-28-as BMI is elfogadható, ha a szív- és érrendszeri betegségek rizikófaktorai nem érintik őket.

A fogyókúránál, az optimális testsúly-érték meghatározásánál és a megfelelő diéta beállításánál tehát mindkét betegség, ill. betegségcsoport rizikófaktorait figyelembe kell venni. A napi 1250-1500 kalóriás fogyókúrás étrendnél már külön figyelmet kell fordítani a megfelelő kalciumellátás biztosítására. A fogyókúrák idején különösen fontos a megfelelő mennyiségű folyadékfogyasztás, amely egyrészt csökkenti az éhségérzetet, másrészt a megfelelően kiválasztott ásványvizekkel kiegyensúlyozott ásványanyag-ellátáshoz segíti a szervezetet.

Bizonyos gyógyszeres kezelések is indokolhatnak kiegészítő kalciumpótlást, illetve csontvédő diétát. Általános szabály, hogy a gyógyszereszedők konzultáljanak orvosukkal, mielőtt fogyókúrába vagy táplálék-kiegészítők, vitaminok szedésébe kezdenek, mert a szervezet kalcium- és foszfátháztartásában való valamennyi közvetett és közvetlen beavatkozás befolyásolhatja a csontok egészségét is.

Csont lebomlás

A lebomlás tényezői kettősek. Minden olyan folyamat, ami a kalcium szintet csökkenti, vagy a szükségletet növeli, a csontokból fogja kivonni azt, hisz pont ez a csont egyik funkciója. A csontnak ahhoz, hogy stabil maradjon, terhelésre van szüksége. Épp ezért **az inaktivitás** az egyik legfontosabb tényező, mely csontjaink gyorsabb elvesztéséhez vezet. A rendszeres testmozgás ezért is ajánlott, de ebből a szempontból nem az úszás a legjobb választás.

A **menopauzát** már említettük, amikor az ösztrogén nevű női nemi hormon termelésének hirtelen csökkenése felgyorsítja a csontvesztés folyamatát. Ennek mértéke genetikailag is meghatározott.

A **dohányzás** szintén gyorsítja a folyamatot, melyet számos tanulmány igazol. A jó hír, hogy a dohányzás abbahagyása után, az ezáltal okozott csontvesztés mértéke hamar visszaáll a normál szintre.



A rendszeres (nagyobb mennyiségű) **alkoholfogyasztás** hajlamosít a csonttörésekre. Ez részben az alkohol vizeletürítő hatásával magyarázható, mely kiviszi a kalciumot is, részben a kalcium, magnézium és D-vitamin felszívódásának gátlásával.

A túlzott mértékű **konyhasófogasztás** a magas nátrium terhelés miatt veszélyes, mely a kalcium csontokból történő kioldódását gyorsítja. Megszorítása, jelentősen csökkenti a csontvesztést.

A **kávéfogasztás** szintén nagy mértékben hozzájárul a csontvesztéshez. Egyrészt a koffein csökkenti az ionizált kalcium mennyiségét, másrészt savasító hatása van a szervezet egészére. A fenti ásványi anyagok a legfontosabb példák voltak, de e mellett érdemes tudni, hogy a csont felépítésében még számos más, kisebb jelentőségű ásvány is részt vesz.

E két utóbbi azért is nagy jelentőségű, mert a legfrissebb kutatások szerint a savas végtermékeket eredményező táplálkozás az egyik legfontosabb tényező. Ide tartozik az állati fehérje, a finomított szénhidrátok, a magas cukortartalmú és túlérett gyümölcsök. És direkt savasít a kóla, a kávé, a szénsavas üdítők és az alkohol is, melyeket korábban említettünk. A savak viszik magukkal a vizeletben a kalciumot, de a szervezet a közömbösítésükre direkt ki is oldja a csontokból. E mellett a szteroidok és az antikonvulzív (epiepszia elleni) gyógyszerek szintén csontvesztést okoznak.

A csonttritkulás és a testmozgás

Az akaratlagosan mozgatható izmok az inakon keresztül kapcsolódnak a csontrendszerhez. A csont tömege és a rajta tapadó izmok tömege, ereje szoros összefüggésben áll egymással. A mozgás izom összehúzódás révén jön létre, amely ingerként hat a csontokra, és javítja azok vérellátását, utóbbi pedig, biztosítja a csontépítéshez nélkülözhetetlen ásványi anyagokat, például a kalciumot.

Csonttritkulás esetén a fizioterapeuta, gyógytornász feladatkörébe tartozik a fájdalomcsökkentés, az ízületek mozgathatóságának és az izomerőnek a megóvása, a testtartásjavítás. Az olykor felbukkanó tévhit ellenében a már kialakult csonttritkulásnál a megfelelő

gyógyszeres kezelés mellett is fontos, sőt nélkülözhetetlen a rendszeres mozgás. Célja nem pusztán a még menthető izom- és csontállomány megmentése, erősítése. A helyesen végzett gyakorlatok a fájdalmak kialakulását is megelőzik, a kínokat enyhítik.



A gyógytornász feladata a napi aktivitás közbeni testtartás - a helyes felállás, leülés, emelés és általában az egyenes testtartás -, valamint a gerinckímélő és - erősítő mozgások elsajátításának irányítása. Fontos, hogy a beteg megtanuljon a lehetőségeivel élni, azokhoz képest a lehető legtöbb és legváltozatosabb mozgást végezni. Ugyancsak a fizioterápiához tartoznak a fájdalomcsillapító, vérkeringés fokozó eljárások, az elektroterápia, a gyógyiszap, a sárpakolás, az óvatos masszáz, az óvatos nyújtás, a feszes izmok lazítása. Jó hatású még a víz alatti masszáz és a kötőszöveti masszáz. Ez utóbbi a vegetatív idegrendszeren keresztül belső szerveink működését is befolyásolja.

A fizikai aktivitás alapszabályai

- Minden mozgás, a legkisebb fizikai aktivitás is számít és hasznos, ezért minden alkalmat meg kell ragadni a mozgásra a hétköznapokban.
- Nem szabad túlterhelni a szervezetet.
- Naponta kerítsünk sort 20-30 perces "tempós" sétára.
- Mindig figyeljünk arra, hogy a hátat egyenesen tartsuk.
- Kerülni kell az előrehajlásokat, ehelyett térdhajlítással kell leereszkedni az alacsonyan levő tárgyakhoz.
- Nem szabad túl nagy súlyt cipelni, inkább kevesebb mennyiséggel és többszöri sétával kell elintézni a bevásárlást, cipelést igénylő munkákat.
- Hetente háromszor - négyszer lehetőleg szakembertől megtanult, a saját állapotnak megfelelő tornagyakorlatokat is kell végezni.
- Ha a csontritkulás előrehaladott, akkor csakis a szakember által összeállított és egyénre szabott tornát szabad gyakorolni, hogy a hibákat és azok súlyos következményeit elkerülhessük.





Kisteleki Tervegi Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00

Szerda: 9:00-16:00

Csütörtök: 9:00-16:00

Péntek: 9:00-13:00