

Питание при остеопорозе

Вологодская ГМХА
Выполнила студентка 1
курса гр .413
Наглис Валерия
11.12.2020 г.

Актуальность



Данная тема актуальна, так как по данным Всемирной Организации Здравоохранения остеопороз, как причина инвалидности и смертности человека, занимает 4 место в мире после таких заболеваний, как: сердечнососудистые, онкологические и сахарный диабет.

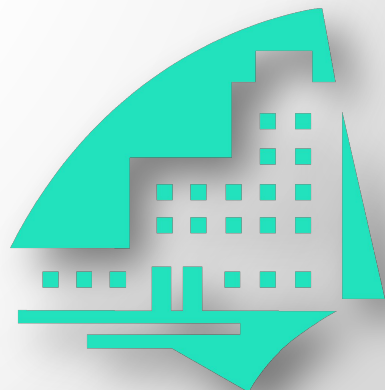
Цели и задачи

- Определить группу риска по заболеванию;
- Выяснить взаимосвязь между заболеванием и питанием;
- Составить памятку по профилактике остеопороза (по питанию при остеопорозе).



Объект исследования

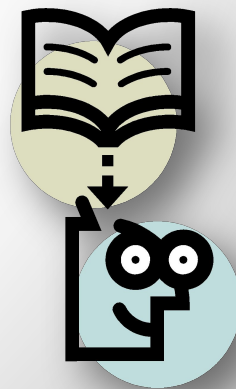
Группа риска и имеющие заболевание остеопороз.



Гипотеза

Полноценное питание и отказ от вредных привычек, способны уберечь от многих бед в будущем.

Поддержание здоровья – важнейшая мера профилактики остеопороза.



Методы исследования

- Изучение научной литературы и интернет-сайтов;
- Составление памятки профилактических мероприятий.



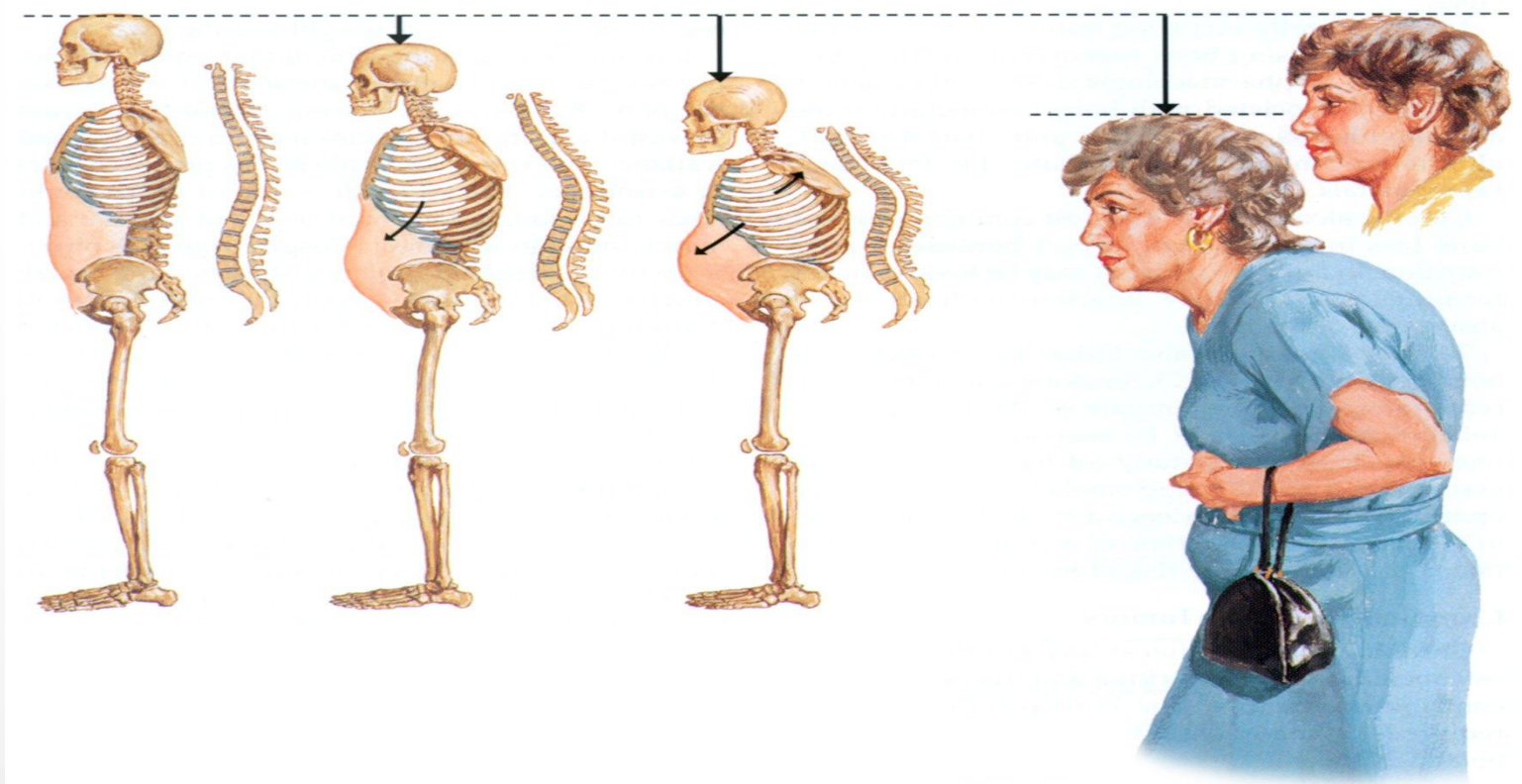
Остеопороз

- заболевание костной системы, при котором происходит снижение плотности костной массы и изменения её структуры.



Заболевают остеопорозом:

- женщины ;
- люди старших возрастных групп.



Факторы риска заболевания:

- многие заболевания;
- длительная неподвижность;
- прием некоторых лекарственных препаратов;
- Наследственная предрасположенность;
- низкая физическая активность;
- нерациональное питание.

Обеспечение организма в Са:

- достаточное содержание кальция в пищевом рационе;
- обеспеченности организма витаминов D;
- отсутствие заболеваний желудочно-кишечного тракта с нарушением всасывания.



Исключить при остеопорозе:



Алкоголь



Напитки



Бобовые



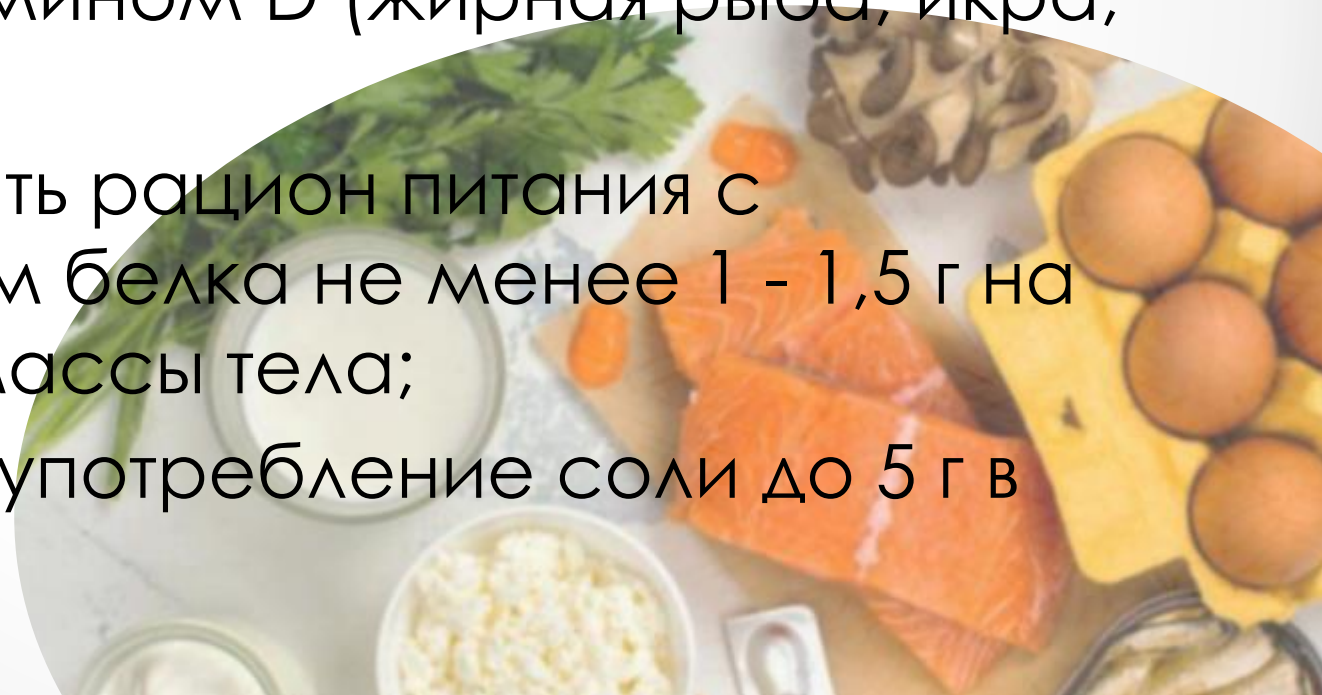
Жирное мясо



Жирная рыба

Рекомендации по питанию:

- увеличить в своем рационе молочные и другие продукты, которые обогащены кальцием;
- включите в рацион питания продукты, богатые витамином D (жирная рыба, икра, яйца);
- использовать рацион питания с содержанием белка не менее 1 - 1,5 г на килограмм массы тела;
- ограничьте употребление соли до 5 г в день.



Меню

Завтрак

Каша рисовая молочная – 200 г
Яйцо куриное вареное – 1 шт.
Чай с молоком – 200 г

Второй завтрак

Яблоко печеное – 1 шт.

Обед

Салат из свеклы с растительным маслом – 100 г
Яблоко свежее – 1 шт.
Суп из сборных овощей с сметаной – 200 г
Говядина отварная – 100 г
Картофельное пюре – 200 г
Чай – 200 г

Полдник

Творог обезжиренный «Фармун» - 120 г
Сыр из кураги – 100 г
Чай – 200 г

Ужин

Суп из сборных овощей – 100 г
Сыр из кураги – 200 г
Чай – 200 г
Молоко: кефир – 200 г

На весь день

Хлеб пшеничный – 250 г в сутки.

Приготовление каши с СБКС «ДИСО®» «Нутримун».

- Молоко и воду в кастрюле доведите до кипения. Когда жидкость нагреется приблизительно до 50°C, отлейте 1/3 часть и разведите в ней СБКС «ДИСО®» «Нутримун». В кипящую жидкость засыпьте рисовую крупу и предварительно замоченный и промытый изюм. За 5 минут до готовности введите смесь.
- Перед подачей готовое блюдо заправьте сливочным маслом из расчета
- приблизительно 5 г на порцию.

СБКС «ДИСО®» «Нутримун».

- Обеспечивает организм полноценным белком;
- Улучшает память;
- Улучшает качество питания;
- Способствует восстановлению организма.



Продукты питания богатые кальцием (Ca)

Указано ориентировочное наличие в 100гр продукта:

**Сыры
плавленные**



760 - 1005 мг

Брынза



630 мг

Миндаль



273 мг

Горчица



264 мг

Фисташки



250 мг

Чеснок



180 мкг

Фундук



170 мг

Творог



154 мг

Фасоль



160 мг

Сметана



90 - 120 мг

Овсянка



117 мг

Горох



116 мг

Ячневая крупа



93 мг

Грецкий орех



89 мг

Сливки



86 мг

Вывод

Проведя данное исследование, я выяснила, что для того, чтобы уменьшить риск заболевания остеопороза, нужно отказаться от вредных привычек и следовать метрам профилактики.



Список литературы

- Журнал «Здоровье» (84/12)
- <http://human-heaith.ru>
- <http://old.consilium-medicum.com/>
- <http://di-so.ru/>

