

SA INTERNISTOM-
ENDOKRINOLOGOM
DR SNEŽANOM ĐURICOM,
PROFESOROM
MEDICINSKOG
FAKULTETA,
O OSTEOPOROZI



KOJE KOSTI

**KALCIJUM, MAGNEZIJUM I VITAMIN D
UGLAVNOM SU NEOPHODNI KAO DODACI ISHRANI VEĆ OD
SREDNJIH GODINA. OČUVANJE KVALITETA KOSTIJA POSEBNO JE
VAŽNO ZA ŽENE PRE I U PERIODU MENOPAUZE**

Osteoporoza, odnosno loš kvalitet kostiju, je bolest koja, po podacima Svetske zdravstvene organizacije, pogađa svaku treću ženu i svakog petog muškarca na planeti. Stanje u Srbiji je, zbog nepravilne ishrane i opšte zdravstvene kulture, verovatno slično. Na red za operacije polomljenih kukova ili za ugradnju novih čeka hiljade ljudi, a u bolnicama je zbog preloma mnogo onih koji su prešli 45. godinu života. To se dešava uprkos stalnim apelima lekara da se ova tiha epidemija može odgovarajućom ishranom, fizičkim aktivnostima i, po potrebi, uz korišćenje preparata - pobediti. Internista-endokrino log dr Snežana Đurica, profesor interne medicine na Medicinskom fakultetu u Beogradu za „Magično bilje“ objašnjava šta je zaista osteoporoza i kako možemo sprečiti njen nastanak.

Šta treba da znamo da bi nam kosti do duboko u starost ostale čvrste, da izbegnemo ugradnju veštačkih kukova i probleme?

- Najvažnija je pravilna redovna ishrana u kojoj su zastupljeni proteini biljnog i životinjskog porekla, ugljeni hidrati i masti i unos minerala koji u organizmu čoveka predstavljaju oko 2/3 ukupne mase. Najznačajni među njima, po zastupljenosti, je kalcijum.

Kakva je uloga kalcijuma u našem organizmu i šta se dešava ako ga nemamo dovoljno?

- Kalcijum ima brojne uloge.



Kod zdrave osobe on je u plazmi prisutan u tri oblika: vezan za proteine (oko 40%), u vezi sa organskim anjonima (oko 10%) i ionizovani kalcijum. Dugo-trajno smanjenje koncentracije kalcijuma u plazmi može da doprinese nastanku metaboličkih bolesti kostiju - osteopenije i zatim osteoporoze.

- Uzroci nedovoljne količine kalcijuma - hipokalcemije, brojni su. Klinička slika hipokalcemije je karakteristična: grčevi u mišićima, trnjenja, pojavi refleksi, poremećaji ritma rada srca.

Kako se može nadoknaditi

doza kalcijuma u organizmu?

- Hipokalcemija se najbrže sprečava unosom kalcijuma preko hrane i vode za piće, potom uzimanjem preparata kalcijuma koji se mogu pitи tek posle konsultacije sa lekarom i laboratorijskih nalaza, i poboljšanjem apsorpcije kalcijuma koje se postiže unosom vitamina D3.

- Najveći izvori iskoristivog kalcijuma su mlečni proizvodi, zeleniš, morska riba i koštunjavovo voće. Poznato je da u 100 mililitra mleka ili jogurta sa manjim sadržajem masti ima 125-145 miligrama kalcijuma, u starim prevremenim sirevima i do

950 mg kalcijuma na 100 g mleka, dok mladi sir ima oko 1040 mg na 100 g mase. Zeleno povrće sadrži velike količine kalcijuma spanać 100 mg kalcijuma na 100 grama, peršun 203 mg. Tradicionalna hrana ovog podneblja - pasulj sadrži oko 200 mg kalcijuma na 100 g, rog 352 mg, badem oko 234 mg, soja 226 mg, lešnik 209 mg, a sardini ima 437 mg kalcijuma na 100 grama.

- Dnevne potrebe se razlikuju u zavisnosti od starosti osoba (pogledati tabelu).

Suplementi kalcijuma (najčešće su to tablete) dostupni su

OPASNOST KLIMAKSA

Očuvanje kvaliteta kostiju posebno je važno za žene u pretklimakteričnom periodu i u klimaksu?

- Žene gotovo tri puta češće pate zbog gubitka koštane mase, i to zbog hormonalnih turbulentacija koje nastaju u postmenopauzi. Nedostatak estrogena - hormona koji usporava gubitak koštane mase, simptom je u menopauzi.

- Uzroci osteopenije i osteoporoze mogu biti i

hipertireoza (pojačana funkcija štitne žlezde), hiperparatiroidizam (pojačani rad paratiroidnih žlezda), Kušingov sindrom (povećano rđenje hormona kore nadbubrežne žlezde), zloupotreba kortikosteroida. Važno je znati i o osobama koje imaju roditelje koji su slomili kuljice, koji imaju osteoporozu, na vreme provrene nerbalnu gustinu kostiju.

BILJKE VOLE

NEOPHODNE DNEVNE DOZE KALCIJUMA

Godine	Kalcijum (mg/dan)
1-3	500
4-8	800
9-18	1300
19-50	1000
više od 51	1200

**SIMPTOMI NEDOSTATKA
KALCIJUMA SU GRČEVI
U MIŠIĆIMA, TRNJENJA,
POJAČANI REFLEKSI,
POREMEĆAJI
RITMA RADA SRCA**

različitim hemijskim oblicima. Pomenutih preparata ima na našem farmaceutskom tržištu i posle saveta sa lekarom, koji je uvidom u medicinsku dokumentaciju, preporučio određeni suplement kalcijuma, treba i oceњivati efekte njegovog delovanja.

Savetuje se da se uz unos preparata kalcijuma piće i magnezijum?

- To je zbog toga što nije moguće regulisati koncentraciju kalcijuma u plazmi ukoliko nema dovoljno magnezijuma. Prosečne dnevne potrebe za magnezijumom su oko 400 mg. Njega u bademu ima 270 mg na 100g, u pasulju 67 mg, u banani 33 mg, a u spanaću 83 mg.

Ističete i ulogu D3 vitamina?

- Takozvani „renalni hormon“, vitamin D3, ubrzava apsorpciju kalcijuma u organizmu. Zapaženo je da osobe koje ga imaju dovoljno manje oboljuju od karcinoma debelog creva i karcinoma dojke. Aktivan vitamin D nastaje u tkivu zdravih bubrega. U našem geografskom području čest je nedostatak vitamina D, osobito kod starijih osoba, koje imaju manju količinu prethodnika vitamina D u koži, iz kojeg sunčanjem nastaje vitamin D. Zato je neophodno, po sa-

vetu lekara, piti preparat ovog vitamina. Doze preporučene za preventiju nastanka osteopenije i osteoporoze su 600 do 800 jedinica na dan a pri lečenju pomenutih oboljenja savetuje se bar 1200 jedinica na dan.

Poznato je da je najveća koncentracija u krvi vitamina D u prepodnevnim satima a najmanja u 22h, i da je njegov biološki „poluzivot“ kratak - nekoliko sati. Zato se primena suplemenata vitamina D prilagođava tome.

J. Jojić



Vrsta hrane	količina	vitamin D(mg)
Sir mladi	100g	0.023
Mleko punomasno	100g	0,03
Sir sa 23% masti	100g	0.133
Pavlaka 20% masti	100g	0.165
Ajdamer	100g	0.179
Pileća jetra	100g	0.21
Teleća jetra	100g	0.25
Parmezan	100g	0.274
Maslac	100g	0.76
Jaje	1kd	1.75
Zumanče	1kd	5
Tunjevina	100g	5
Sardine u ulju	100g	6.2
Margarin	100g	7.94
Svinjska jetra	100g	11.3
Losos	100g	16
Skuša	100g	17.5
Haringa	100g	22.5
Ulje bakalara	100g	210

SADRŽAJ KALCIJUMA U HRANI

hrana	masa	mg Ca	kcal
Mleko kravljie			
1,6% m.m.	100ml	120	41
Mleko kozje	100ml	141	73
Jogurt 0.9%	100ml	125	45.7
Bioaktiv 1.5%	100ml	145	55
Kis. mleko 3.6%		120	64
Ajdamer	100g	950	341
Mocarella	30g	180	70
Sir mladi	100g	104	105
Sladoled	100g	156	152
Kelj	100g	103	20
Spanać	100g	100	20
Kupus	100g	50	25
Praziluk	100g	80	43
Peršun	100g	203	
Pasulj	100g	144	340
Soja zrno	100g	226	403
Badem	100g	234	585
Lešnik	100g	209	634
Rogač	100g	352	180
Pomorandža	100g	41	49
Sardina	100g	437	203
Jaja	1k	27	82