**Osteoporoza – komu zagraża i jak się przed nią bronić?**

**Osteoporozie należy zapobiegać już od najmłodszych lat**

 **Osteoporoza to jedno z najczęstszych schorzeń współczesnego społeczeństwa. Zwana często „cichym zabójcą”, ponieważ początkowo nie ma żadnych zauważalnych objawów. Choć dotyka głównie osoby w wieku powyżej 60. roku życia, ryzyko jej wystąpienia związane jest z wieloma czynnikami. Profilaktykę należy więc stosować już od najmłodszych lat. Jest to niezwykle ważne, bo właśnie w pierwszych latach życia dziecka kości osiągają szczytową gęstość kostną. Prawidłowo zbilansowana dieta, bogata w składniki odżywcze wzmacniające budowę kości, to jeden z podstawowych elementów profilaktyki. Jak zatem powinniśmy bronić się przed osteoporozą?**

W Polsce odsetek osób cierpiących na osteoporozę cały czas rośnie. Obecnie jest nią zagrożonych 40% kobiet i 13% mężczyzn po 50.r. ż.[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftn1) Choć częściej atakuje kobiety oraz osoby starsze, zdarzają się przypadki występowania tego schorzenia również u osób młodych. Ta podstępna choroba polega na postępującym ubytku masy kostnej, czego efektem jest zwiększona podatność na złamania, które są głównym objawem osteoporozy. Złamania osteoporotyczne prowadzą często do niepełnosprawności i trwałych uszczerbków na zdrowiu. **Osteoporoza jest uważana za schorzenie geriatryczne, natomiast właśnie we wczesnym dzieciństwie należy dopatrywać się źródła jej powstawania.**

**Ciąża a ryzyko osteoporozy**

Ciąża nie zwiększa ryzyka zachorowania na osteoporozę, jeżeli kobieta dostarcza swojemu organizmowi odpowiednie ilości składników odżywczych, w tym przede wszystkim wapnia. Zapotrzebowanie na ten pierwiastek wzrasta w II i III trymestrze, należy zatem zwiększyć podaż produktów bogatych w wapń. Możemy do nich zaliczyć między innymi mleko i przetwory mleczne takie jak jogurty naturalne, maślanki, kefiry, sery białe i żółte, a także jajka, ryby o jadalnym szkielecie, brokuły, migdały czy soję. Kolejnym ważnym składnikiem jest witamina D, która bierze udział w regulacji wapniowo-fosforanowej i jest warunkiem prawidłowego wchłania wapnia do organizmu. Jej niedobory wpływają nie tylko na układ szkieletowy dziecka, ale i na utratę wapnia z kości ciężarnej. Witamina D jest syntetyzowana w skórze pod wpływem promieni UV oraz dostarczana jest z diety, głównie z takich produktów jak: tłuste ryby, jaja, mleko.[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftn2) Jednak ze względu na alarmujące wyniki badań związanych z powszechnym niedoborem tego składnika, eksperci zalecają jego suplementację przez cały rok, o czym szczególnie powinny pamiętać kobiety ciężarne.

**Karmienie piersią najlepszą profilaktyką**

Jak podaje najnowszy *Poradnik karmienia piersią*, według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii oraz Żywienia Dzieci, zapotrzebowanie na energię dostarczaną z pożywienia u kobiety karmiącej piersią wzrasta o ok. 500 kcal na dobę, czyli jest nawet większe niż w ostatnim trymestrze ciąży.[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftn3) Dodatkowo kobieta karmiąca powinna zwrócić szczególną uwagę na produkty bogate w wapń. **Zdrowa i zbilansowana dieta dostarcza jej i dziecku wszystkich niezbędnych składników odżywczych i mineralnych.** Nawet w przypadku niedoborów, dziecko otrzyma w mleku matki wszystkie potrzebne mu składniki. Jest to niezwykle ważne, ponieważ jeszcze długo po narodzinach,w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka, intensywnie rozwija się jego mózg, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy i programuje się metabolizm. W tym czasie kształtują się także nawyki żywieniowe.

**Niedobory w diecie matki karmiącej, wpływają negatywnie na jej organizm.** W przypadku niedoboru wapnia, uruchamiane są jego zapasy zmagazynowane w tkance kostnej matki, tak aby dziecko wraz ze spożywanym pokarmem otrzymywało odpowiednią ilość tego pierwiastka. Jak pokazują wyniki badania przeprowadzonego przez dr inż. Danutę Gajewską oraz prof. Barbarę Królak-Olejnik we współpracy z Fundacją NUTRICIA: **„Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia matek karmiących piersią dzieci w wieku powyżej 2 miesięcy”**, w diecie kobiet karmiących piersią istnieje wiele nieprawidłowości. Aż 70% badanych matek miało zbyt niskie stężenie witaminy D

3 w organizmie**.**[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftn4) Warto więc zwracać uwagę na codzienny jadłospis oraz uwzględnić w nim odpowiednią ilość produktów bogatych w białko, wapń i witaminę D, ponieważ prawidłowo zbilansowana dieta zmniejsza ryzyko wystąpienia osteoporozy.

**Prawidłowa dieta już od najmłodszych lat**

Okości trzeba dbać już od najmłodszych lat — to najlepsza profilaktyka osteoporozy. **Poprzez prawidłowe żywienie w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka rodzice mają realny wpływ na zdrowie dziecka teraz i w przyszłości.** Dobrze więc, jeśli rodzice troszczą się o wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych u swoich dzieci i zachęcają je do aktywności fizycznej. Co ma wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na osteoporozę w wieku dorosłym?

l **Odpowiednio zbilansowana dieta i aktywność fizyczna** sprzyjają budowaniu zdrowych, silnych kości w wieku dziecięcym. Dzięki temu szczytowa masa kostna, osiągana około trzydziestego roku życia, będzie większa.

l **Wapń** jest niezbędnym składnikiem zdrowych kości, dlatego tak ważne jest dostarczanie go organizmowi w odpowiedniej ilości.

l **Witamina D** jest niezbędna do utrzymania prawidłowego stężenia wapnia w organizmie.

l **Fosfor** — warto wiedzieć, że zarówno jego niedostateczne, jak i nadmierne spożycie niekorzystnie wpływa na stężenie wapnia. Ze względu na jego szerokie występowanie i łatwe wchłanianie z przewodu pokarmowego rzadko stwierdza się jego niedobór.

l **Białko** — odpowiednie spożycie białka jest niezbędne do utrzymania sprawności układu ruchu. Niedobór białka u dzieci prowadzi do zaburzeń wchłaniania wapnia, co warunkuje utratę masy kostnej. Należy pamiętać, że również zbyt duże spożycie białka niekorzystnie wpływa na gospodarkę wapnia.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowiawww.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftnref1) Raport 2015 – Osteoporoza – cicha epidemia w Polsce. Źródło: <http://www.osteoporoza.pl/attachments/1907_Raport_System_OP_Minist-7_2015.02.10.pdf>

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftnref2) Poradnik żywienia kobiet w ciąży. Źródło: <http://www.1000dni.pl/recipes/poradnik-zywienia-dla-kobiet-w-ciazy.pdf>

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftnref3) Poradnik karmienia piersią. Źródło: http://www.1000dni.pl/bundles/app/front/docs/poradnik-karmienia-piersia-2016.pdf

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=9f11222b406dabb5860292fecd5deabb&id=23855&typ=epr#_ftnref4) Badanie przeprowadzone w 2014 roku na grupie 250 kobiet, w tym 183 kobiet karmiących wyłącznie piersią oraz 67 kobiet stosujących karmienie mieszane (łączne karmienie piersią oraz stosowanie mleka modyfikowanego). Badanie obejmowało wywiad i testy laboratoryjne.