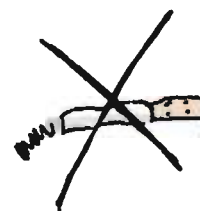
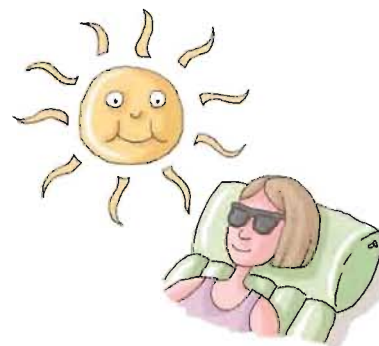


Opće preporuke:

1. Kalcij je hranom najbolje osigurati mlijekom i mliječnim proizvodima. Prednost imaju proizvodi s manjim udjelom masti zbog niže energetske vrijednosti (količina kalcija je jednaka u punomasnom i obranom mlijeku).
2. Mlijeko i mliječne proizvode je najbolje rasporediti tijekom dana i nije poželjno odjednom primjerice popiti litru mlijeka.
3. Kalcijem je bogato i povrće (kelj, brokula, repa), orašasti plodovi, grah, suhe marelice i suhe smokve, neke sjemenke (sezam, suncokret), sitna plava riba (konzumirana s kostima), neke mineralne vode.
4. Zbog vitamina D potrebno je 10-15 min sunčati lice i ruke nekoliko puta tjedno. Starijim osobama su potrebni dodaci prehrani, pogotovo ukoliko zbog nemogućnosti kretanja ne mogu izlaziti iz kuće.
5. Pretjerano konzumiranje kave uzrokuje izvlačenje kalcija iz kosti, ali 2-3 šalice dnevno, posebno ako se piju s mlijekom ne predstavljaju opasnost.
6. S alkoholom umjereno! Umjereno konzumiranje alkohola znači jedno alkoholno piće na dan za žene, a 2 za muškarce. Jedno piće znači jedna velika čaša piva, jedna čaša vina ili jedna čašica jakog alkoholnog pića. Preporučuje se i prestanak pušenja.
7. Previše niti premalo proteina u prehrani ne pogoduje zdraviju kosti. Preporučeni dnevni unos proteina je 0,8 g po kilogramu tjelesne mase, pa tako odrasloj osobi koja ima 60 kg dnevno treba 48 g proteina ($0,8 \times 60 = 48$). Previsok unos proteina znači unos koji je dvostruko veći od preporuke.



Ako se hranom ne unose dovoljne količine kalcija (dnevne potrebe za kalcijem su 1000 – 1500 mg/ dan), potrebno ga je nadoknaditi dodacima prehrani. Uz kalcij potrebno je uzimati vitamin D u dozi od 400-800 jedinica/ dan.

Prehrambeni vodič

Osteoporoza

Lista namirnica

Grupa namirnica	Namirnice koje valja uzimati	Namirnice koje je preporučljivo izbjegavati
Voće	jabuke – svježe i sušene, banane, dinja, kruške, marelice, bademi	naranče, limun, grejprut, rajčica
Povrće	kuhani krumpir, brokula, cvjetača, kupus, mrkve, grašak, grah	pire krumpir, pommes frites, crvena paprika, feferoni, sirov luk, svježi krastavci, paprika
Meso, zamjene za meso, jaja, riba	krto (mršavo) goveđe meso, pileća i pureća prsa bez kože, bjelanjak jaja, riba (s maslinovim uljem), soja	sve vrste masnog mesa, pilećina i purećina s kožicom, mesne preradevine, sušeno meso
Mlijeko i mliječni proizvodi	sir feta, kozji sir, sir sa smanjenim udjelom masti, vrhnje s niskim udjelom masti, jogurt	punomasno vrhnje, frape od mlijeka, čokoladno mlijeko, sladoled, svježi kravliji sir, sve vrste masnih sireva
Žitarice	kruh, bijeli ili od cjelovitih žitarica, žitarice za doručak, kukuruzni kruh, graham peciva i krekeri, pereci, riža, kolač od riže, zobena kaša	makaroni sa sirom, špageti s masnim umakom
Napici	izvorska i mineralna voda, sok od jabuke, biljni čajevi	sok od naranče, limunada, sok od grejfruta, sok od brusnice, žestice, vino, kava – obična i bez kofeina, crni i zeleni čaj, gazirani slatki sokovi
Masti/ Ulja/ Umaci	bez masnoća ili vrlo male količine biljnih ulja	sve vrste masnoća treba izbjegavati koliko je moguće, vinski ocat
Slatkiši/ Deserti/ Grickalice	keksi, kolači s niskim sadržajem šećera i masti	masni kolači i keksi, kolači i keksi s maslacem, čokolada, čokoladna torta i kolači, krafne, sve vrste čipseva, masni krekeri

