

Korunmak İçin Ne Yapabilirsiniz?

Risk faktörlerinizden sizin değiştirebileceklerinizi gözden geçiriniz!

- ❑ Çok zayıf olmak.
- ❑ Dengesiz, düşük kalsiyum içeren beslenme.
- ❑ Spor yapmamak.
- ❑ Evle iş arasında araç kullanmak, yürümekten kaçınmak, asansör kullanmak vs.
- ❑ Sigara kullanmak, Aşırı alkol kullanmak (Günde 1 bardak şarap, rakı vb. den daha fazla).
- ❑ Sürekli kullandığınız ilaçların osteoporozu etkisini hekiminize danışın.

Menopoz ve sonrası dönemdeyseniz östrojen ve benzeri hormonların tedavisinin size uygun olup olmadığını hekiminize danışınız.

Egzersiz:

En etkili yük bindiren (weight-bearing) tiptir:

Yürüyüş, Koşu, Tenis, Kayak, Yüzme, Kas kuvvetlendirme, denge, esneklik, postür, sırt kaslarını çalıştıran egzersizleri haftada 3 gün 50-60 dakika yapmaya özen gösterebilirsiniz. **Egzersiz bırakılınca kemik yoğunluğu önceki değerlerine gerileyebiliyor.** Bu yüzden yaşınıza ve durumunuza uygun egzersizi devam ettirmeyi bir yaşam biçimi olarak kabul etmelisiniz.

Beslenme:

Tavsiye edilen kalsiyum miktarı:

Yaş Grubu	Miktar mg/gün
25-49 (menopoz öncesi)	1000
50-64 (menopoz sonrası östrojen alıyor)	1000
50-64 (menopoz sonrası östrojen almıyor)	1500
65 yaş üstü	1500
Hamile ve Süt veren Kadın	1200-1500

D Vitamini 400 Ünite / Gün Tavsiye Ediliyor ; Bu miktarı:

- Bir Litre Sütten,
- Bir Polivitamin Tabletinden
- Haftada 30-60 dakika alınan güneş ışığından, alabilirsiniz.

Normal beslenen kadın süt ürünleri dışında günde yaklaşık 350 mg kalsiyum alır.

Eğer siz de dengeli besleniyorsanız aşağıdaki örnekteki yerlere kendi hesapladıklarınızı koyarak günlük kalsiyum alımınızı tahmin edebilirsiniz.

Örneğin siz her gün :

1 BARDAK SÜT içerseniz = 350mg
 1 KASE YOĞURT tüketirseniz= 240 mg
 1 DİLİM PEYİNİR yerseniz= 130 mg
 TOPLAM= 720 mg kalsiyumu süt ve süt ürünlerinden alırsınız.

720 mg+ 350 mg = 1070 mg.

SÜT ve Diğer Günlük Aldığınız
 ürünleri Besinler Kalsiyum Miktarı.

Beslenmeyle İlgili Bazı Notlar:

- Diyetle Alınan Kalsiyumun 1 gramına karşılık 0.4 gramı emilir. Biyoyararlanımı % 30'dur.
- Sebzelerde biyoyararlanım daha azdır.
- Böbrekle Atılan Her 2.3 gr Sodyum, 20-60 mg Kalsiyumu sürükler.
- Her 1 gram Protein 1mg Kalsiyum kaybetirir (Ancak, Büyüme Döneminde Protein Doku Gelişiminde Kullanıldığından Fazla Etkilemez) Büyük Bir Fincan Kahve yaklaşık 3 mg Kalsiyumun Emilimini Etkiler

Riskli Beslenme:

- Süt Entoleransı (Süt ve benzeri gıdaların barsaktan emilimi bozuk)
- Yaşam Boyu Kalsiyumdan Fakir Beslenme,
- 20 Yaşa Kadar Kalsiyumdan Fakir Beslenme,
- Vejeteryan Beslenmesi (Sebzelerde emilim az),
- Aşırı Alkol Tüketimi ,
- Sürekli Yüksek Proteinli Beslenme (Kalsiyum Atılımı artıyor)
- Aşırı Kahve Tüketimi (Kalsiyum Atılımı artıyor)
- Tütün ve Ürünlerinin Kullanımı (Sigara, Pipo, Puro vb.)
- Fazla Sodyum yani tuz alınması (Kalsiyum Atılımı artıyor)

Besinlerin İçerdiği Kalsiyum Miktarını Bu Tabloda Yaklaşık Olarak Bulabilirsiniz:

Yenebilen 100gr	ENERJİ (kkal)	Kalsiyum (mg)
SÜT ÜRÜNLERİ		
Beyaz Peynir (Yağsız)	99	96
Kaşar Peyniri	404	700
İnek Sütü (Yağlı)	61	119
Yoğurt (Yağlı)	62	111
Baklagiller		
Bakla (iç)	338	102
Barbunya	349	135
Kuru Fasulye	340	144
Mercimek	340	79
Nohut	360	6.9
Meyveler		
İncir	80	36
Kuru İncir	274	126
Kayısı	51	12.8
Kuru Kayısı	260	67
Kivi	30	100
Portakal	49	41
Elma	58	7
Şeftali	38	9
Üzüm	67	12
Karpuz	26	7
Kavun	33	14
Çeşni (Tat vericiler)		
Dereotu	253	1784
Karabiber (toz)	11	437
Karanfil	6	646
Kekik	64	1890
Sebzeler		
Maydonoz	44	203
Ispanak	26	93
Marul	14	35
Kara Lahana	36	116

| Zeytin (Siyah) 207 77 |

	Enerji (kkal)	Kalsiyum (mg)
Tatlılar		
Dondurma	193	148
Çikolata	528	94
Bal	315	78.4
Şeker	385	-
Tahıllar		
Bulgur	357	36
Ekmek	276	19
Grissini	433	13
Makarna	369	27
Pirinç	363	24
Tarhana	316	685
Etler		
Dana – Koyun	190-263	11-10
İşkembe	100	127
Tavuk	215	11
Küçük Balıklar	100	18
Sardalya (Konserve)	205	435
Midye	95	88

Aile Hekimliği Uzmanı sizi, eşinizi, çocuklarınızı, evdeki yaşlınızı yakından tanıyan, her an ulaşabileceğiniz konumdaki hekiminizdir. Diğer tıp dallarından farklı olan ihtisas eğitimiyle size geniş bir yelpazede ilk yaklaşımda bulunur. Hastalıklarınızın büyük kısmını da tedavi eder.

Lütfen randevu alarak geliniz.

**“Sessiz Hastalık”
Hakkında Sizin İçin
Kısa Notlar**

OSTEOPOROZ

Doç. Dr. Mehmet UNGAN

**ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi
Aile Hekimliği**