

Profilaktyka i leczenie osteoporozy



Profilaktyka i leczenie osteoporozy

Data publikacji
20.10.2022 12:50

Osteoporoza - czyli „cichy złodziej kości”.

Osteoporoza polega na stopniowym zanikaniu tkanki kostnej. Pierwszym jej objawem są złamania. Istnieją czynniki ryzyka zachorowania na osteoporozę, na które nie mamy wpływu, ale i takie, którym można zaradzić. W profilaktyce osteoporozy najważniejsza jest aktywność fizyczna, odpowiednio dopasowana do swojego wieku i sprawności. Zdrowa i wyważona dawka ruchu jest ważna w każdym wieku. Mocne mięśnie stabilizują postawę ciała i eliminują ryzyko upadku, co może pomóc w uniknięciu złamań osteoporotycznych.

Żeby zapobiegać osteoporozie należy jeść również produkty bogate w wapń, jak: mleko, sery, jogurty, maślanki, kefiry, twarożki, duże ilości świeżych lub gotowanych warzyw i owoców, tłuste ryby morskie (np. sardynki, szprotki) zawierające kwasy omega-3. Dobrym źródłem wapnia jest także: pieczywo razowe i wieloziarniste, rośliny strączkowe (soja, groch, fasola, ciecierzycy), natka pietruszki, koperek, czosnek, szpinak, kapusta, brukselka, orzechy, migdały, mak oraz sezam.

[Więcej informacji.](#)

Źródło: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/profilaktyka-osteoporozy-sroda-z-profilaktyka-w-ow-nfz,565.html>

Grafika: <https://pl.freepik.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)