



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА КОСТИ ИЗ-ЗА ОСТЕОПОРОЗА

АДАПТАЦИЯ ДИЕТЫ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА КОСТИ ВСЛЕДСТВИЕ ОСТЕОПОРОЗА

После того, как вы сломали кость из-за остеопороза, то, что вы едите, имеет значение. Обеспечение хорошего питания с достаточным количеством калорий и достаточного количества белка, витаминов и минералов поможет вам быстрее восстановиться после перелома!

Пищевой статус — это термин, используемый для описания того, насколько хорошо ваш рацион удовлетворяет ваши потребности в энергии и основных питательных веществах, таких как белок, витамины и минералы. Если ваша диета соответствует вашим потребностям, у вас адекватный пищевой статус. Если ваша диета не соответствует вашим потребностям, у вас неадекватное состояние питания, которое также называется **недоеданием**.

Недоедание из-за низкого потребления белка и калорий в вашем рационе может увеличить риск переломов из-за снижения силы и функциональности мышц, что повышает риск падения.¹ После того, как вы сломали кость из-за остеопороза, отказ от недоедания может помочь вам быстрее восстановиться после перелома и раньше покинуть больницу с меньшим количеством осложнений.¹

1

ПРОДОЛЖАЙТЕ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Как и до того, как вы сломали кость, **вы все равно должны стремиться к здоровой, сбалансированной диете**. По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровая диета богата фруктами и овощами, бобовыми, такими как чечевица и фасоль, орехами и цельнозерновыми².



Фрукты и овощи



Бобовые



Орехи



Цельные злаки

Здоровое питание также предусматривает ограниченное потребление соли и сахара и включает умеренное количество ненасыщенных жиров (из рыбы, авокадо и орехов, а также в подсолнечном, соевом, каноловом и оливковом маслах) и менее насыщенных жиров (из жирного мяса, сливочного масла, пальмового и кокосового масла, сливок, сыра, топленого масла и сала). **Транс-жиры**, содержащиеся в печеных и жареных продуктах, а также в готовых закусках и продуктах питания, должны быть ограничены.² Здоровое для костей питание также включает продукты, которые обеспечивают основные питательные вещества для здоровья костей, такие как кальций из молочных продуктов или обогащенных напитков на растительной основе, и белок, как указано на следующей странице.

Сыр

Сыр и другие молочные продукты содержат кальций и белок, которые являются ключевыми питательными веществами для здоровья костей.

Бобовые

Чечевица и фасоль являются примерами бобовых, богатых белком

Овощи

Овощи содержат много необходимых витаминов и питательных веществ

Молоко и напитки на растительной основе

Молоко и обогащенные кальцием растительные напитки являются частью здорового питания благодаря содержанию кальция. Молоко и соевые напитки также являются хорошим источником белка.

Мясо и рыба

Нежирное мясо и рыба являются отличными источниками белка. Рыба имеет дополнительное преимущество, так как является источником ненасыщенных жиров.

Зерновые

В цельнозерновых продуктах больше витаминов и клетчатки, чем в обработанных зернах.

Орехи

Орехи и семечки являются хорошими источниками белка и ненасыщенных жиров.



2

ОБЕСПЕЧЬТЕ ДОСТАТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА

Белок — это питательное вещество, содержащееся во многих продуктах питания, и он необходим для организма. У него много функций, таких как построение тканей в организме, включая кожу, мышцы и кости. Во время заживления сломанной кости из-за остеопороза **вашему телу требуется больше белка, чем обычно, для восстановления.** Если вам потребовалась операция после перелома кости, вашему телу также требуется больше белка для восстановления после операции.

IOF рекомендует пожилым людям потреблять от 1,0 до 1,2 грамма белка на каждый килограмм массы тела (от 0,45 до 0,55 грамма на каждый фунт массы тела).³ Это на 25-50% больше белка, чем требуется взрослым в возрасте 18-65 лет.

ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ БЕЛКА

- Для заживления сломанных костей
- После операции

PROT-AGE рекомендует до 2,0 г на каждый килограмм массы тела (0,9 г на каждый фунт массы тела) для пожилых людей с тяжелыми травмами и недостаточным питанием.⁴ Это может означать, что после перелома кости из-за остеопороза требуется в два раза больше белка по сравнению с количеством, необходимым здоровому взрослому человеку в возрасте до 65 лет.

Пищевые источники белка включают **мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, соевые продукты и некоторые вегетарианские альтернативы мясу, бобовые и орехи.** Зерновые, особенно цельнозерновые, и, в некоторой степени, овощи также обеспечивают часть ежедневного потребления белка.

Примеры содержания белка в некоторых богатых белком продуктах питания



Курица

24 г белка на 100 г (3 1/2 унции)



Чечевица, колотая, приготовленная

11 г белка на 100 г (3 1/3 унции)



Йогурт

3,9 г белка на 100 г (3 1/3 унции)



Тофу

15 г белка на 100 г (3 1/3 унции)

3

ПОЛУЧАЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ

Энергия пищи измеряется либо в килоджоулях, либо в килокалориях, обычно называемых **калориями**. Количество энергии, которое вам нужно получить из пищи, зависит от уровня вашей физической активности, возраста, пола и мышечной массы. Некоторые заболевания также могут повлиять на ваши потребности в энергии. Как и белок, **ваше тело использует больше энергии для заживления сломанной кости** и после операции. Даже если у вас может снизиться аппетит, все равно важно следить за тем, чтобы вы ели достаточно, чтобы получать достаточное количество калорий.

Потребность в энергии, получаемой из пищи, зависит от вашего:



Уровня физической активности



возраста



пола



мышечной массы



4

ПОЛУЧАЙТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛЬЦИЯ И ВИТАМИНА D

Хотя кальций и витамин D являются важными питательными веществами для здорового питания костей, эти два питательных вещества еще более важны после перелома кости из-за остеопороза. Вы должны стремиться **потреблять не менее 1000 мг кальция каждый день** не менее 1200 мг кальция каждый день, если вы женщина в возрасте 50 лет и старше или мужчина в возрасте 70 лет или старше⁵. Проконсультируйтесь со своим диетологом или врачом и используйте Калькулятор кальция IOF, чтобы узнать, следует ли вам увеличить потребление кальция. На странице 7 приведен список продуктов, особенно богатых кальцием.

Витамин D также очень важен, так как он помогает вашему организму усваивать кальций. В основном мы получаем витамин D, когда наша кожа подвергается воздействию солнечного света, а небольшое количество также поступает из пищевых источников. Фактически, IOF рекомендует всем в возрасте 60 лет и старше принимать добавки в дозе от 800 до 1000 МЕ/день для улучшения здоровья костей. После перелома **ваш врач, скорее всего, пропишет добавки кальция и витамина D вместе с медикаментозным лечением**, пока вы восстанавливаетесь после перелома кости, поскольку это гарантирует, что вы получаете достаточное количество этих важных питательных веществ.

ТРУДНО УДОВЛЕТВОРИТЬ ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ В КАЛОРИЯХ И БЕЛКЕ?

Иногда после перелома, вызванного остеопорозом, трудно употреблять правильные продукты в нужном количестве, чтобы удовлетворить повышенные потребности в белке и энергии. Это особенно актуально, если вы слабы или у вас плохой аппетит. Во время выздоровления ваша медсестра, диетолог или врач могут порекомендовать вам принимать **пероральные пищевые добавки**.

Обычно это молочный или фруктовый напиток, помогающий удовлетворить ваши потребности в белке и энергии. Если вы не можете удовлетворить свои потребности только с помощью диеты, пищевые добавки для приема внутрь могут повысить ваши шансы на выздоровление после перелома кости, вызванного остеопорозом, без осложнений.¹

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЗДОРОВУЮ ДИЕТУ ДЛЯ КОСТЕЙ, ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПЕРЕЛОМОВ В БУДУЩЕМ.

Если вы сломали кость из-за остеопороза, вы подвергаетесь более высокому риску перелома другой кости в будущем. Соблюдение диеты, полезной для костей, — это один из шагов, который вы можете предпринять, чтобы уменьшить дальнейшую потерю плотности костей после того, как вы сломали кость из-за остеопороза. Обсудите со своим диетологом или врачом более подробные и личные советы о том, как соблюдать диету, здоровую для костей, чтобы снизить риск. Хотя полезное для костей питание важно, медикаментозная терапия имеет решающее значение для снижения риска перелома другой кости из-за остеопороза.



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ



Молоко и растительные напитки

Еда 250мл (1 чашка)	Кальций (мг)
Молоко, полуобезжиренный	300
Молоко, обезжиренное	305
Цельное молоко	295
Овечье молоко	475
Соевый напиток (обогащенный кальцием*)	300
Миндальный напиток	112



Йогурт

Еда 150 г (2/3 стакана)	Кальций (мг)
Йогурт, натуральный	207



Сыр

Еда	Кальций (мг)
Твердый сыр (например, чеддер, пармезан, эмменталь, грюйер)	240
Мягкий сыр (например, Бри, Камамбер)	240
Фета	270
Моцарелла	242

*30 г (1 унция)

** 60 г (2 унции)



ФРУКТЫ

Еда	Кальций (мг)
Апельсин, 150 г (5 1/3 унции)	60
инжир, 60 г (2 унции) сушеный	96



Мясо, рыба и яйца

Еда	Кальций (мг)
Яйцо, 50 г (1 3/4 унции)	27
сардины в масле, 60 г (2 унции) консервы	240



Фасоль и чечевица

Еда	Кальций (мг)
Горох	99
Красная фасоль	93
Белые бобы	132

*80 г в сыром виде/200 г в приготовленном виде (2 2/3 унции в сыром виде/6 2/3 унции в приготовленном виде)



Овощи

Еда	Кальций (мг)
Кресс, 120 г в сыром виде (2 1/3 стакана в сыром виде)	188
Ревень, 120 г (1 чашка, нарезанная кубиками)	103
Брокколи, 120 г (1 1/3 стакана)	112



Орехи и семена

Еда, 30 г (1 унция)	Кальций (мг)
Миндаль	75
Фундук	56



ДРУГИЕ

Еда	Кальций (мг)
тофу, 120 г (4 1/4 унции)	126
Вакаме, 100 г (3 1/2 унции)	150

использованная литература

1. Пинто Д., Альшахрани М., Чапурлат Р. *и соавт.* Глобальный подход к реабилитации после остеопоротического перелома: обзор рабочей группы по реабилитации Комитета научных консультантов Международного фонда остеопороза (IOF) *Остеопорос Инт* **33**, 527–540 (2022) <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
2. Всемирная организация здравоохранения. Здоровая диета. Проверено 07.11.2022. Доступно по адресу: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Mithal, A., Bonjour, JP., Boonen, S. et al. Влияние питания на мышечную массу, силу и работоспособность у пожилых людей. *Остеопорос Инт* **24**, 1555–1566 (2013) <https://doi.org/10.1007/s00198-012-2236-y>
4. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., *et al.* Основанные на фактических данных рекомендации по оптимальному потреблению белка с пищей у пожилых людей: документ с изложением позиции исследовательской группы PROT-AGE. *J Am Med Dir Assoc* **14**, 542-559 (2013). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
5. Национальные институты здоровья. Справочное потребление кальция и витамина D с пищей. National Academy Press, Вашингтон, округ Колумбия. 2011. Доступно по адресу: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/2>

© 2022 Международный фонд остеопороза

улица Жюст-Оливье, 9 CH-1260 Ньон - Швейцария

T +41 22 994 01 00

Эл. адрес info@osteoporosis.foundation



www.osteoporosis.foundation



Всемирный День Остеопороза
20 октября