



COMO COMER BEM

DEPOIS DE PARTIR UM OSSO DEVIDO À OSTEOPOROSE

ADAPTE A SUA DIETA DEPOIS DE PARTIR UM OSSO DEVIDO À OSTEOPOROSE

Depois de partir um osso devido à osteoporose, o que você come faz a diferença. Garantir um bom estado nutricional, com calorias suficientes e proteínas, vitaminas e minerais adequados, irá ajudá-lo a recuperar mais rapidamente da sua fractura!

Estado nutricional é um termo usado para descrever quão bem a sua dieta corresponde às suas necessidades de energia e nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas e minerais. Se a sua dieta corresponde às suas necessidades, você tem um estado nutricional adequado. Se a sua dieta não atende às suas necessidades, você tem um estado nutricional inadequado, também chamado de **Desnutrição**.

A desnutrição devido à baixa ingestão de proteínas e energia na sua dieta pode aumentar o risco de fracturas, diminuindo a força e a função muscular, o que aumenta o risco de quedas.¹ Depois de partir um osso devido à osteoporose, evitar a desnutrição pode ajudá-lo a recuperar mais rapidamente da fractura e deixar o hospital mais cedo e com menos complicações.¹

1

CONTINUE A TER UMA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA

Assim como antes de partir um osso, **você deve ter uma dieta saudável e equilibrada**. Segundo a Organização Mundial da Saúde, uma alimentação saudável é rica em frutas e hortaliças, leguminosas como as lentilhas e o feijão, nozes e grãos integrais².



Frutas e Legumes



Leguminosas



Nozes



Grãos integrais

Uma dieta saudável também deve ter uma ingestão limitada de sal e açúcar e incluir uma quantidade moderada de gorduras não-saturadas (presentes em peixes, abacate e nozes, e em óleos de girassol, soja, canola e azeite) e menos ingestão de gorduras saturadas (presentes na carne gorda, manteiga, óleo de palma e coco, natas gordas, queijo e banha **Gorduras Trans**, presentes nos alimentos fritos e pré-embalados, deve ser limitado.² Uma dieta saudável para os ossos também inclui alimentos que fornecem nutrientes essenciais para a saúde dos ossos, como cálcio, presente nos laticínios ou bebidas à base de plantas fortificadas, e proteínas, conforme mencionado na próxima página.

Queijo

Queijo e outros produtos lácteos fornecem cálcio e proteína, que são nutrientes essenciais para a saúde óssea

Leguminosas

Lentilhas e feijões são exemplos de leguminosas ricas em proteínas

Vegetais

Os vegetais fornecem muitas vitaminas e nutrientes essenciais

Leite e Bebidas à Base de Plantas

Leite e bebidas à base de plantas fortificadas com cálcio fazem parte de uma dieta saudável para os ossos devido ao seu teor de cálcio. Leite e bebidas de soja também são uma boa fonte de proteínas.

Carne e Peixe

Carne magra e peixe são excelentes fontes de proteína. O peixe tem a vantagem adicional de ser uma fonte de gorduras insaturadas.

Grãos

Grãos integrais têm mais vitaminas e fibras do que grãos processados

Nozes

Nozes e sementes são boas fontes de proteínas e gorduras não-saturadas



2

GARANTA A INGESTÃO DE PROTEÍNAS SUFICIENTES

A proteína é um nutriente encontrado em muitos alimentos e é essencial para o corpo. Tem muitas funções, como a construção de tecidos no corpo, incluindo a pele, os músculos e os ossos. Enquanto recupera de um osso partido devido à osteoporose, **o seu corpo precisa de mais proteína do que o normal para reconstruir**. Se você precisou de cirurgia após o osso partido, o seu corpo também precisa de mais proteína para recuperar.

A IOF recomenda que os adultos mais velhos comam entre 1,0 e 1,2 gramas de proteína por cada quilo de peso corporal.³ Isso é 25% a 50% mais proteína do que o necessário para adultos entre os 18 e os 65 anos.

MAIS PROTEÍNA É NECESSÁRIA

- Para curar ossos partidos
- Depois da cirurgia

As recomendações da PROT-AGE sugerem até 2,0 g para cada quilo de peso corporal para adultos mais velhos com lesões graves e desnutrição.⁴ Isso pode significar a necessidade de ingerir até duas vezes a quantidade de proteína depois de partit um osso devido à osteoporose em comparação com a quantidade necessária para um adulto saudável com menos de 65 anos de idade.

As fontes alimentares de proteína incluem **carne, peixe, laticínios, ovos, alimentos de soja e algumas alternativas de carne vegetariana, legumes e nozes**. Grãos, especialmente grãos integrais e, até certo ponto, vegetais também fornecem parte de sua ingestão diária de proteínas.

Exemplos de vários alimentos ricos em proteínas



Frango

24g de proteína por 100g



Lentilhas, cozidas

11g de proteína por 100g



Iogurte

3,9g de proteína por 100g



Tofu

15g de proteína por 100g

3

OBTENHA CALORIAS SUFICIENTES

A energia dos alimentos é medida em quilojoules ou quilocalorias, habitualmente conhecidas como **calorias**. A quantidade de energia que você precisa dos alimentos depende do seu nível de actividade física, idade, sexo e massa muscular. Algumas doenças também podem afetar as suas necessidades de energia. Assim como a proteína, **seu corpo usa mais energia para curar um osso partido e recuperar de uma cirurgia**. Mesmo que você tenha menos apetite, é importante garantir que você está a comer o suficiente para obter as calorias necessárias.

A energia necessária dos alimentos depende do seu:



Nível de actividade física



Idade



Sexo



Massa muscular



4

OBTENHA CÁLCIO E VITAMINA D SUFICIENTES

Embora o cálcio e a vitamina D sejam nutrientes essenciais para uma dieta saudável para os ossos, estes dois nutrientes são ainda mais importantes após a fractura de um osso devido à osteoporose.

Você deve **consumir pelo menos 1.000 mg de cálcio por dia**, e pelo menos 1.200 mg de cálcio por dia se for uma mulher com 50 anos ou mais ou um homem com 70 anos ou mais. Consulte o seu nutricionista ou médico e use a Calculadora de Cálcio IOF para descobrir se você deve aumentar a sua ingestão de cálcio. Consulte a página 7 para obter uma lista de alimentos especialmente ricos em cálcio.

A vitamina D também é muito importante, pois ajuda o corpo a absorver o cálcio. Obtemos vitamina D principalmente quando a nossa pele é exposta à luz solar, com pequenas quantidades também fornecidas por fontes alimentares. De facto, a IOF recomenda que qualquer pessoa com 60 anos ou mais tome um suplemento de 800 a 1000 UI/dia para beneficiar a saúde óssea.

Após uma fratura, **o seu médico provavelmente prescreverá suplementos de cálcio e vitamina D juntamente com um tratamento medicamentoso** enquanto você recupera do osso partido, pois isso garante que você receberá quantidades suficientes destes nutrientes importantes.

TEM DIFICULDADE A ALCANÇAR AS SUAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS?

Às vezes é difícil comer os alimentos certos nas quantidades adequadas para atender às altas necessidades de proteína e energia após uma fratura devido à osteoporose. Isto é especialmente verdadeiro se você for frágil ou tiver pouco apetite. Enquanto você está a recuperar, o seu enfermeiro, nutricionista ou médico pode recomendar que você tome um **Suplemento Nutricional Oral**.

Este suplemento geralmente vem na forma de leite ou bebida à base de frutas, e ajuda a garantir que você atende as suas necessidades de proteína e energia. Se você não puder satisfazer as suas necessidades apenas com a sua dieta, os suplementos nutricionais orais podem melhorar as suas probabilidades de recuperação de um osso partido devido à osteoporose sem complicações.¹

MANTENHA UMA DIETA SAUDÁVEL PARA OS OSSOS DE MODO A REDUZIR O RISCO DE FRACTURAS FUTURAS

Se você partiu um osso devido à osteoporose, corre um risco maior de partir outro osso no futuro. Ingerir uma dieta saudável para os ossos é um passo que você pode tomar para reduzir ainda mais a perda de densidade óssea depois de partir um osso devido à osteoporose. Converse com o seu nutricionista ou médico para obter dicas mais detalhadas sobre como manter uma dieta saudável para os ossos que o ajude a reduzir os riscos de fraturas futuras. Embora a nutrição saudável para os ossos seja importante, as terapias medicamentosas são essenciais para reduzir o risco de partir outro osso devido à osteoporose.



ALIMENTOS RICOS EM CÁLCIO



Leite e Bebidas Vegetais

Alimento 250ml	Cálcio (mg)
Leite, meio-gordo	300
Leite, magro	305
Leite, gordo	295
Leite de Ovelha	475
Bebida de Soja (enriquecida com cálcio*)	300
Bebida de Amêndoa	112



Iogurte

Alimento 150g	Cálcio (mg)
Iogurte, natural	207



Queijo

Alimento	Cálcio (mg)
Queijo Duro (ex.: Cheddar, Parmesão, Emmental, Gruyère)	240
Queijo Mole (ex.: Brie, Camembert)	240
Feta**	270
Mozzarella	242

*30g

** 60g



FRUTAS

Alimento	Cálcio (mg)
Laranja, 150g	60
Figos, 60g seco	96



Carne, Peixe e Ovos

Alimento	Cálcio (mg)
Ovo, 50g	27
Sardinhas em Azeite, enlatadas	240



Feijões e Lentilhas

Alimento	Cálcio (mg)
Grão de Bico	99
Feijões Vermelhos	93
Feijões Brancos	132

*80g cru/200g cozido



Vegetais

Alimento	Cálcio (mg)
Agrião, 120g cru	188
Ruibarbo, 120, em cubos	103
Brócolos, 120g	112



Sementes e Nozes

Alimentos, 30g	Cálcio (mg)
Amêndoas	75
Avelãs	56



OUTROS

Alimento	Cálcio (mg)
Tofu, 120g	126
Wakame, 100g	150

Referências

1. Pinto, D., Alshahrani, M., Chapurlat, R. et al. The global approach to rehabilitation following an osteoporotic fragility fracture: A review of the rehabilitation working group of the International Osteoporosis Foundation (IOF) committee of scientific advisors. *Osteoporos Int* 33, 527–540 (2022). <https://doi.org/10.1007/s00198-021-06240-7>
2. World Health Organization. Healthy Diet. Accessed 11/07/2022. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Mithal, A., Bonjour, JP., Boonen, S. et al. Impact of nutrition on muscle mass, strength, and performance in older adults. *Osteoporos Int* 24, 1555–1566 (2013). <https://doi.org/10.1007/s00198-012-2236-y>
4. Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. *J Am Med Dir Assoc* 14, 542-559 (2013). <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>.
5. National Institutes of Health. Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. National Academies Press, Washington, DC. 2011. Available at: <https://nap.nationalacademies.org/read/13050/chapter/2>

©2022 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier CH-1260 Nyon Suíça

T +41 22 994 01 00

Email info@osteoporosis.foundation



www.osteoporosis.foundation



WorldOsteoporosisDay
October20