



dobry
dietetyk®



**DIETA DLA ZDROWIA
KOŚCI I ZĘBÓW**

Zdrowe kości są fundamentem zdrowia i dobrego samopoczucia, a dieta może odegrać kluczową rolę w ich utrzymaniu. Szczytowa masa kostna przypada na 30 rok życia. Do tego czasu mamy możliwość zbudowania odpowiednich zasobów tej tkanki. Następnie ulega ona stopniowego zmniejszaniu, u kobiet w ciągu całego życia utrata masy kostnej może sięgać nawet 50%.

Istnieje szereg czynników, które wpływają na gęstość mineralną kości. Wśród nich niezwykle istotny wpływ ma dieta i styl życia:

- Podaż wapnia - 99% wapnia znajduje się w tkance kostnej, dlatego też szczytowa masa kości zależy od zbilansowanej diety i podaży wapnia szczególnie w czasie, gdy jest ona budowana. Nie bez znaczenia ma także podaż wapnia w późniejszym czasie. Aby dostarczyć wapń, dieta powinna obfitować w produkty mleczne a także małe ryby spożywane z ości oraz nasiona i orzechy.
- podaż witaminy D – najnowsze rekomendacje mówią o jej suplementacji, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Należy odpowiednio dobrać dawkę w zależności od wieku i stanu zdrowia.
- aktywność fizyczna – regularne ćwiczenia, zwłaszcza te tzw. oporowe, są kluczowe dla utrzymania zdrowych kości. Codzienny ruch trwający co najmniej 30-45 minut może być kluczowy w budowaniu masy kostnej, jej utrzymaniu, a nawet zwiększeniu jej gęstości.
- ograniczanie używek – na stan kości źle wpływa szczególnie nadmierna konsumpcja alkoholu, wysokie spożycie kofeiny oraz palenie papierosów. Nadużywanie alkoholu przyczynia się do niedoborów wapnia, fosforu i witaminy D, co wiąże się z zaburzeniami tworzenia tkanki kostnej i chrząstki. Palenie papierosów prowadzi natomiast do redukcji tkanki kostnej a kofeina wywiera niekorzystny wpływ na metabolizm kostny.



Ca

Wapń - podstawowy budulec kości

Mleko i produkty mleczne: mleko, jogurt, ser

Zielone warzywa liściaste: jarmuż, brokuły, kapusta

Napoje wzbogacone wapniem: napoje i produkty roślinne fortyfikowane w wapń

Ryby z ości: sardynki, szprotki.

D

Witamina D – niezbędna m.in. do prawidłowego wchłaniania wapnia

Słońce: krótka ekspozycja na promienie słoneczne

Ryby tłuste: łosoś, makrela, tuńczyk

Żółtka jaj

Wzbogacone produkty: niektóre rodzaje mleka i margaryny



Białko - istotne dla zdrowia kości

Chude mięso: drób, ryby

Rośliny strączkowe: fasola, soczewica

Produkty mleczne

K

Witamina K – wpływa na regulację wapnia

Zielone warzywa liściaste: szpinak, boćwina

Brokuły, brukselka

Mg

Magnez - pomaga w przekształcaniu witaminy D w jej aktywną formę

Orzechy i nasiona: migdały, nasiona słonecznika

Pełnoziarniste produkty: brązowy ryż, pełnoziarniste pieczywo

Warzywa liściaste: szpinak, jarmuż

C

Witamina C - potrzebna do produkcji kolagenu, istotnego białka w budowie kości

Owoce cytrusowe: pomarańcze, cytryny

Truskawki, kiwi, papryka

P

Fosfor – kluczowy minerał w budowie kości

Mleko i produkty mleczne

Ryby, mięso

Pełnoziarniste produkty zbożowe

Masa ciała a zdrowe kości

Masa ciała może mieć bardzo istotny wpływ na zdrowie kości. Należy pamiętać, że zarówno nadmierna masa ciała, jak i niedowaga mogą mieć negatywny wpływ na układ kostny.

1. Nadmierna masa ciała i otyłość:

- Zwiększone obciążenie stawów i kości: gdyż wywiera dodatkowy nacisk na stawy i kości, a zwłaszcza na kręgosłup, biodra i kolana. W konsekwencji nadwaga może prowadzić do zwiększonego ryzyka osteoporozy oraz zapalenia stawów.
- Ryzyko urazów: osoby z nadmierną masą ciała mają wyższe ryzyko urazy kości i złamania, ze względu na dodatkowe obciążenie działające np. podczas upadków.
- Stan zapalny: otyłość prowadzi do wyższego poziomu stanów zapalnych w organizmie, co także negatywnie wpływa na zdrowie kości.

2. Niska masa ciała i niedowaga:

- Niedobór składników odżywczych: w przypadku zbyt niskiego spożycia energii często dochodzi do niedoborów składników odżywczych, w tym wapnia i witaminy D, które są kluczowe dla zdrowia kości.
- Zmniejszona masa kostna: niedowaga, zwłaszcza w połączeniu z niskim poziomem tkanki tłuszczowej, może prowadzić do zmniejszenia gęstości kości. To natomiast zwiększa ryzyko osteoporozy i złamań.
- Zaburzenia hormonalne: niska masa ciała może prowadzić do zaburzeń hormonalnych, takich jak obniżenie poziomu estrogenów u kobiet, co również negatywnie wpływa na zdrowie kości.



Aby mieć zdrowe kości:

- ✓ Utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ Zadbaj o codzienną, regularną aktywność fizyczną
- ✓ Dbaj o zdrową, urozmaiconą dietę bogatą w wapń
- ✓ Suplementuj witaminę D, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym w dawkach dostosowanych do indywidualnego zapotrzebowania.
- ✓ Unikaj używek

To, co jemy i pijemy, ma także bezpośredni wpływ na stan naszych zębów i dziąseł. Obok kluczowych składników dla budowy kości a także zębów, takich jak wapń i witamina D, warto zwrócić uwagę na fosfor, który pomaga w naprawie szkliwa zębów oraz witaminę C, która wspiera zdrowie dziąseł i pomaga w regeneracji tkanek. Nie bez znaczenia jest tu także fluor, który wzmacnia szkliwo zębów i zapobiega próchnicy. Fluor znajdziemy głównie w wodzie fluorowanej oraz produktach do higieny zębów.

Warto zwrócić uwagę także na zawartość w diecie błonnika, który stymuluje produkcję śliny. Ta natomiast neutralizuje kwasy w jamie ustnej. Źródłem błonnika są przede wszystkim produkty pełnoziarniste i razowe, owoce i warzywa.



Niezwykle ważne jest także unikanie cukru i kwasów, które są głównymi winowajcami próchnicy zębów. Należy unikać spożywania słodczy, słodzonych napojów oraz napojów gazowanych zawierających kwasy (np. typu cola). Ważne jest picie wody, zwłaszcza po posiłkach, gdyż pomaga to wypłukać resztki jedzenia, zmniejszając ryzyko rozwoju próchnicy.

W przypadku zdrowia zębów, podobnie jak w przypadku kości, ważne jest unikanie używek, szczególnie alkoholu i tytoniu. Wszystkie te zalecenia, wraz z odpowiednią higieną jamy ustnej, mogą znacząco pomóc w utrzymaniu zdrowych zębów i pięknego uśmiechu.

Zapotrzebowanie na wapń (zalecane spożycie)



Dzieci 1-3: 700mg/dzień



Dzieci 4-9 lat: 1000mg/dzień



Dzieci 10-18 lat: 1300mg/dzień



Kobiety i mężczyźni 19-50 lat: 1000mg/dzień



Kobiety i mężczyźni po 51 r.ż.: 1200mg/dzień

WODA MINERALNA WYSOKOWAPNIOWA



325 mg / litr

CHIA



631 mg/100g

63 mg w łyżce

TOFU



350 mg/100g

630 mg w kostce

SARDYNKI



330 mg/100g

390 mg w puszcze

SOJA NASIONA



240 mg/100g

36 mg w łyżce

MIGDAŁY



239 mg/100g

36 mg w łyżce

JOGURT KOKOSOWY FORTYFIKOWANY



140 mg/100g

224 mg w kubeczku

NAPÓJ ROŚLINNY FORTYFIKOWANY



120 mg/100g

300 mg w szklance

SER PARMEZAN



1380 mg/100g

207 mg w łyżce

NATKA PIETRUSZKI



1140 mg/100g

23 mg w łyżeczce

SER ŻÓŁTY



500-800 mg/100g

75-120 mg
w plasterku

SER MOZZARELLA



780 mg/100g

936 mg w kulce

JOGURT SKYR



133 mg/100g

199 mg w małym
opakowaniu

MLEKO



120 mg/100g

264 mg
w szklance

Dobrym źródłem wapnia mogą być także wysokozmineralizowane wody:



Cechini Muszyna **325mg Ca/litr**

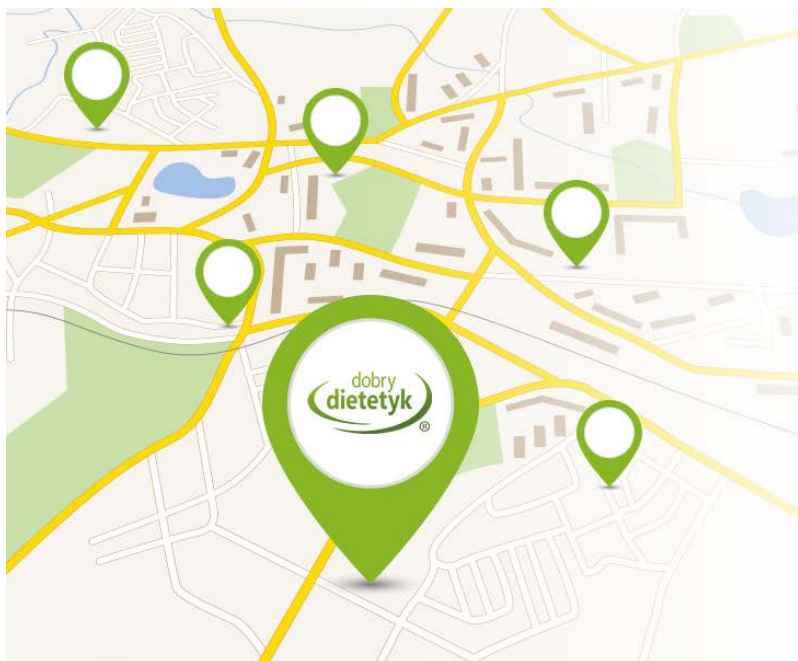
Muszyna **220mg Ca/litr**

Kryniczanka **323 mg Ca/litr**

Muszyńianka **208 mg Ca/litr**



Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

