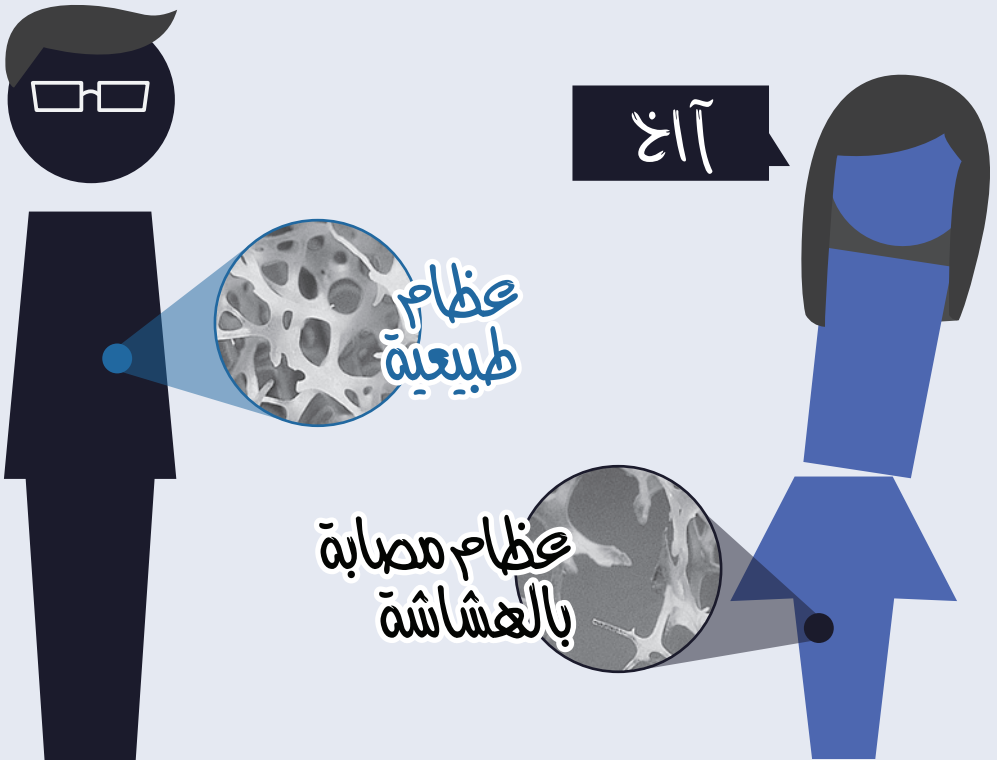


عنا
قوة العظام
فهي جميع ما لك الحياة

ما هي هشاشة العظام؟

تحدث هشاشة العظام حين تصبح العظام رقيقة وهشة، مما يؤدي إلى كسرها بسهولة وذلك بمجرد التعرض لارتطام بسيط أو السقوط على الأرض من ارتفاع الوقوف. عالميا، تصاب واحدة من كل ثلاث نساء وواحد من كل خمسة رجال ممن تجاوزوا الخمسين من العمر بكسور الهشاشة (كسور العظام) الناجمة عن الإصابة بهشاشة العظام.

وعلى الرغم من أن الكسور قد تصيب أي جزء من أجزاء الجسم، إلا أن الأجزاء الأكثر تعرضا للكسور عادة هي الرسغ، العمود الفقري والورك. تعد الكسور الناجمة عن هشاشة العظام من أهم مسببات الألم، العجز طويل الأمد وفقدان الاستقلالية بين كبار السن، وقد تؤدي أحيانا إلى الوفاة المبكرة.



التأسيس لصحة العظام في جميع مراحل الحياة

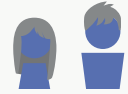
قل ليه ماذا تأكل، أقل لك من أنت – وهذا ينطبق أيضا على عظامك، تتكون العظام من أنسجة حية، تحتاج إلى العناصر الغذائية المناسبة كي تحافظ على قوتها وصحتها. فالغذاء المتوازن، المرتبط مع التمارين المنتظمة، سيساعدان على تحسين صحة العظام وتقليل خطر الإصابة بهشاشة العظام في جميع الأعمار.

يتغير حجم وكمية العظام في هيكلك العظمي بشكل ملحوظ في جميع مراحل حياتك، وفوق ذلك، ومع تقدمك بالعمر، تتغير أيضا الاحتياجات الغذائية لهيكلك العظمي.

الهدف من حماية لعظام صحية هو مساعدة:

الأطفال والمراهقون

لبناء أقصى كتلة عظمية



البالغون

للمحافظة على صحة الهيكل العظمي
وتجنب الخسارة المبكرة للعظام



كبار السن

للمحافظة على القدرة على الحركة والاستقلالية



ما أهم العناصر الغذائية المفيدة للعظام؟

١. الكالسيوم

يعد الكالسيوم لبنة رئيسية في تكوين هيكلنا العظمي، يحتوي جسم الإنسان البالغ بالمتوسط 1 كيلو غرام من الكالسيوم و 99% من هذه الكمية موجودة في عظامنا. تعمل العظام كمستودع للمحافظة على مستويات الكالسيوم في الدم وهو أمر ضروري لصحة عمل الأعصاب والعضلات.

ويعد الكالسيوم عنصر غذائي مهم لجميع الفئات العمرية، إلا أن الكمية المطلوبة منه تتفاوت في مراحل الحياة المختلفة، حيث يشتد عليه الطلب في مرحلة سرعة النمو لدى المراهقين.

مشنقات الألبان (الحليب واللبن والجبن) هي أكثر مصادر الكالسيوم المتوفرة في الحمية، كما تحتوي على عناصر غذائية أخرى مهمة للنمو. مصادر غذائية إضافية للكالسيوم تشمل خضراوات خضراء معينة، والأسماك الكاملة المعلبة ذات العظام اللينة كالسردين أو سمك الرنكة، المكسرات والتوفو المدعم بالكالسيوم.

اختيار الأغذية الغنية بالكالسيوم



6



3



7



2



1



4



5

الكالسيوم

المقدار/كمية

الغذاء

240 ملغم

200 مل

١. الحليب

207 ملغم

150 غم

٢. اللبن الطبيعي

240 ملغم

30 غم

٣. الجبن الصلب

112 ملغم

120 غم

٤. البروكلي (الوزن الخام)

96 ملغم

60 غم

٥. التين المجفف

75 ملغم

30 غم

٦. اللوز

126 ملغم

120 غم

٧. التفو المدعم بالكالسيوم

٢. فيتامين د

يلعب فيتامين (د) دورين أساسيين في تكوين العظام الصحية والمحافظة عليها؛ فهو يساعد على امتصاص الكالسيوم من الغذاء في الأمعاء ويضمن تجدد العظام وتزويدها بالمعادن.

يُصنع فيتامين (د) في الجلد عند تعرضه للأشعة فوق البنفسجية (ب) في ضوء الشمس. ونظرا لأسلوب حياتنا التي أصبحت نقضيها في الأماكن المغلقة بصورة متزايدة، فقد أصبح تدني مستويات فيتامين (د) مشكلة عالمية تهدد صحة العظام والعضلات. ونتيجة لذلك، قامت بعض الدول بتدعيم بعض الأغذية والأشربة بفيتامين (د) مثل الزبدة النباتية (مرجرين)، حبوب الإفطار وعصير البرتقال.

الغذاء

كمية فيتامين د*

600 - 1000 هـ. د

السلمون البري

100 - 250 هـ. د

سلمون المزارع

300 - 600 هـ. د

السردين المعلب

236 هـ. د

التونا المعلبة

100 هـ. د

فطر الشيتاكي الطازج

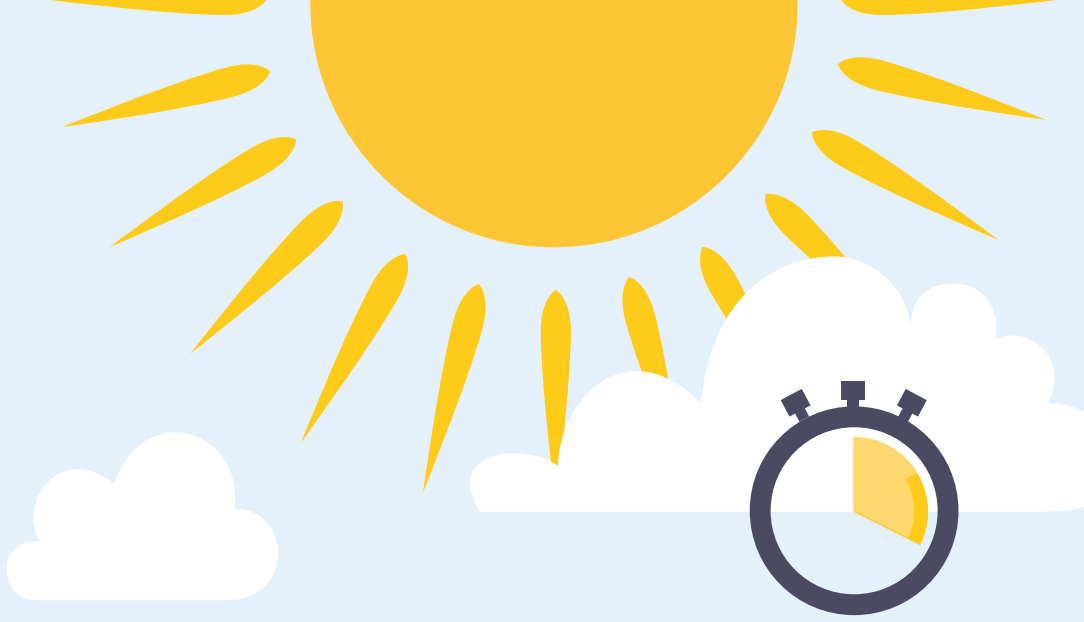
600 هـ. د

فطر الشيتاكي المجفف بالشمس

20 هـ. د للصفار الواحد

صفار البيض

* لكل 100 غم ما لم يذكر غير ذلك
هـ. د: وحدة دولية



ما مقدار حاجتك للتعرض لأشعة الشمس؟

لا يشكل ضوء الشمس مصدرا لفيتامين (د) يمكن الاعتماد عليه دائما؛ فالموسم وخط العرض واستخدام واقية أشعة الشمس ودخان المدن الضبابية وتصبغات الجلد وعمر الشخص إلخ، جميعها عوامل تؤثر على مقدار ما يتم تصنيعه من فيتامين (د) في الجلد بواسطة ضوء الشمس. وبوجه عام، يجب أن تحاول **تعرض جلدك المكشوف** (الوجه واليدين والذراعان) **للشمس لمدة (10 - 20) دقيقة** يوميا خارج أوقات الذروة (قبل العاشرة صباحا وبعد الثانية مساءً) - دون واق من أشعة الشمس - مع توحيد الحذر كيلا يصاب الجلد بالحروق.

اختيار الأغذية التي تحتوي على فيتامين (د)

٣. البروتين

يعد البروتين مصدر للأحماض الأمينية اللازمة للصحة. إن عدم تناول ما يكفي من البروتينات قد يؤدي إلى ضرر بالغ في القدرة على اكتساب الكتلة العظمية اللازمة أثناء الطفولة والمراهقة – ما يؤثر على نمو الهيكل العظمي – والمحافظة عليها مع التقدم في السن. كما يؤدي نقص البروتينات إلى نقص في الكتلة العضلية والقوة لدى كبار السن وهو ما يعرضهم لخطر السقوط.

وتشمل الأغذية الغنية بالبروتينات منتجات الألبان واللحوم والأسماك والدجاج والعدس والفاصولياء والمكسرات .

إدعاء زيادة الحمل الحمضي

يبتاب الكثيرون الخوف بفعل الادعاء القائل بأن تناول البروتينات بكثرة، بما فيه ذلك شرب الحليب، قد يؤدي إلى تزايد فقدان الكالسيوم عن طريق الكلى وبالتالي مضر بصحة العظام. وقد أثبتت دراسات كثيرة بطلان هذا الادعاء، فالمصادر النباتية والحيوانية تعزز قوة العظام والعضلات على حد سواء.

ويعد الحليب ومنتجات الألبان، ضمن وجبة متوازنة، مصدرين ممتازين للكالسيوم والبروتين والعناصر الغذائية الأخرى.



المغذيات الدقيقة التي تعزز صحة العظام

يحتاج النمو والتطور الطبيعيين إلى المغذيات الدقيقة بكميات ضئيلة، وتشير البحوث المعاصرة إلى ضرورة العديد منها لصحة العظام وهي:

فيتامينه ك

ويوجد فيه الخضراوات الورقية الخضراء، السبانخ، الملفوف، اللفت والكبد وبعض أنواع الجبن المتخمّر والفواكه المجففة.

نصيحة تناول وجبة خفيفة من الخوخ فهو غني بفيتامين ك

المغنيسيوم

ويوجد فيه الخضراوات الخضراء والبقوليات والمكسرات والحبوب غير المكررة والأسماك والفواكه المجففة.

نصيحة 50 غم من اللوز = ما يصل إلى 40% من حاجتك اليومية من المغنيسيوم

الزنك

ويوجد فيه اللحوم الحمراء والحبوب الكاملة والبقول الطازجة أو المحمصة والفواكه المجففة.

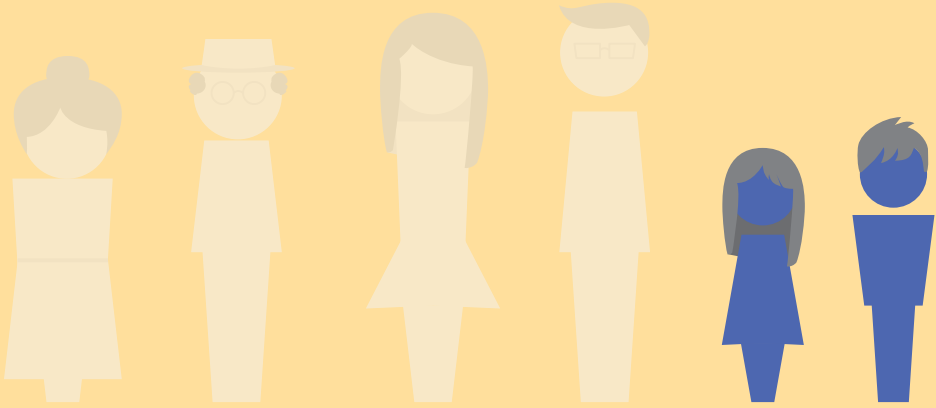
نصيحة الفاصولياء والحمص من المصادر النباتية الجيدة

الكاروتينات

وتوجد فيه العديد من الخضراوات، بما فيه ذلك الخضراوات الورقية الخضراء والجزر والفلفل الأحمر.

نصيحة 50 غم من الجزر النيء تلبّي حاجتك اليومية





بناء العظام في المراحل المبكرة من الحياة

تبدأ صحة العظام في مرحلة مبكرة من الحياة – بل إنها تبدأ في المرحلة الجنينية حين تساعد التغذية الجيدة للأم في تكوين الهيكل العظمي للطفل على أحسن وجه.

وتعد فترة الطفولة والمراهقة فترة مهمة لبناء العظام، إذ تزداد عظامنا حجما وقوة خلال هذه الفترة. **ويتكون نصف كتلتنا العظمية تقريبا خلال فترة المراهقة** حيث يتكون ربعها خلال أسرع فترة للنمو والتي تستمر لسنتين. وتستمر هذه العملية إلى أواسط العشرينيات من العمر.

ورغم أن العوامل الوراثية تحدد ما يصل إلى 80% من التفاوت في ذروة الكتلة العظمية للفرد، فإن الغذاء والنشاط البدني من العوامل التي تساعد على تقوية عظام الأطفال. وتبرز فائدة هذين العاملين في المراحل المتأخرة من البلوغ إذ يتوفر مخزون أكبر من العظام يمكن الاستفادة منه؛ فخلال سنوات الشباب، لا يستطيع البالغون استبدال نسيج العظام بالسرعة التي يفقدونه بها.

ويعتقد أن زيادة ذروة الكثافة المعدنية للعظام % - وهو مقياس لقوة العظام - بنسبة 10 يمكن أن تأخر الإصابة بهشاشة العظام لمدة 13 عاما.

التغذية الغنية بالكالسيوم والبروتين تعزز نمو العظام

يحتاج صغار السن الذين تتراوح أعمارهم بين (9-18) عاما إلى الكالسيوم والبروتين أكثر من غيرهم، إذ يبلغ بناء العظام ذروته في سن الرابعة عشرة عند الاولاد والثانية عشرة والنصف عند البنات.

يوفر الحليب وغيره من منتجات الألبان ما يصل إلى 80% من الكالسيوم الغذائي بالنسبة للأطفال بدءا من السنة الثانية من العمر. ورغم أن الكالسيوم عنصر غذائي ضروري لتكوين العظام خلال هذه المرحلة من الحياة، فقد تراجع معدل استهلاك الأطفال للحليب عما كان عليه قبل ١٠ سنوات وأصبحوا يتناولون المشروبات المحلاة بدلا منه. ولابد من إيقاف هذا التوجه وتشجيع الأطفال على شرب المزيد من الحليب.

كما يحتاج صغار السن إلى ما يكفي من البروتين للوصول إلى ذروة الكتلة العظمية التي تحددها العوامل الوراثية. فقد أظهرت الدراسات وجود علاقة طردية بين الأطفال الذين تم إعطائهم كميات إضافية من الحليب ضمن وجباتهم الغذائية - الغنية بالبروتين - والزيادة في أحد عوامل النمو التي تدعم تكوين العظام.

الحصول على القدر الكافي من فيتامين الشمس

لا يحصل الصغار غالباً على ما يكفي من فيتامين (د). ويرجع ذلك جزئياً إلى أنماط حياتهم التي أصبحوا يقضونها في الأماكن المغلقة بصورة متزايدة. وبالحرص على قضاء الأطفال مزيداً من الوقت في المشاركة في الرياضات والأنشطة البدنية الخارجية - ووقتاً أقل في الأماكن المغلقة أمام الحاسوب أو التلفزيون - يستطيع الآباء مساعدة أطفالهم على الاحتفاظ بمستوى صحي من هذا الفيتامين الأساسي.

المقادير اليومية الموصى بها من المغذيات الأساسية وفقاً لمعهد الطب الأمريكي (IOM)

4-8
السن
1000 mg
كالسيوم
19 g
بروتين

9-13
السن
1300 mg
كالسيوم
34 g
بروتين

14-18
السن
1300 mg
كالسيوم
46 g
بروتين للبنات
52 g
بروتين للولاد

1-3
السن
700 mg
كالسيوم
13 g
بروتين

كما يحتاج كل منا إلى **600** وحدة دولية من فيتامين د يومياً

أهمية التمارين ونمط الحياة

تعمل التغذية والنشاط البدني على تعزيز نمو العظام لدى الناس في جميع الأعمار، والمرحلة الأكثر أهمية هي مرحلة الشباب. فصغار السن الذين يمارسون التمارين بانتظام يظهرون زيادة كبيرة في كتلة العظام.

كما أن الوزن السليم - فلا يكون شديد النحافة ولا الوزن الزائد - في مرحلتين الطفولة والمراهقة يساهم في زيادة صحة العظام. ويؤثر فقدان الشهية على كثافة العظام وقوة الهيكل العظمي لدى المراهقين تأثيرا سلبيا خطيرا، بينما يعد الأطفال المصابون بالسمنة عرضة للإصابة بكسور الرسغين أكثر من غيرهم.

نصائح لبناء عظام الأطفال

وجبات خفيفة

تناول وجبات خفيفة من الجبن واللبن والمكسرات والفواكه المجففة

المشروبات

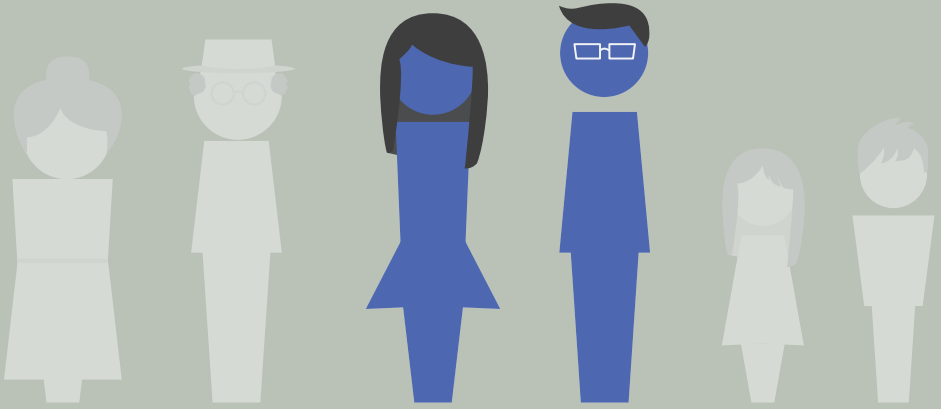
شرب المشروبات التي تحتوي الفواكه المخلوطة بالحليب والمياه المعدنية

وجبات متوازنة

تناول وجبات متوازنة تحتوي الكالسيوم والبروتين، بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات

الحركة

الحركة! قضاء الوقت في الخارج في ممارسة الأنشطة البدنية التي تنطوي على الجري والقفز



المحافظة على صحة العظام للبالغين

تبدأ خسارة نسيج العظم بصورة عامة في سن الأربعين تقريبا حين لا تعود قدرين على استبدال نسيج العظم بالسرعة التي يفقده بها. وعليك في هذه المرحلة من العمر أن تعمل على وقف خسارة العظام.

○ **الحرص على التغذية المفيدة للعظام والتي تحوي كميات كافية من الكالسيوم والبروتين وفيتامين (د) والمغذيات الدقيقة المهمة**

○ **ممارسة تمارين رفع الأثقال وتقوية العضلات**

○ **تجنب العوامل السلبية في نمط الحياة كالتدخين والإفراط في تعاطي المشروبات الكحولية**

ويعد تبني نمط حياة صحي أمراً في غاية الأهمية وعلى البالغين الانتباه لذلك بصورة خاصة في المراحل المهمة من حياتهم؛ وهي لدى النساء في حدود سن إنقطاع الحيض حين تمر المرأة بفترة من الخسارة المتسارعة للعظام نتيجة انخفاض مستويات الأستروجين الواقية. أما لدى الرجال، فإنه يأخذ بالتسارع بعد سن السبعين.

المحافظة على تناول الكالسيوم الغذائي

يجب على البالغين الذين تتراوح أعمارهم بين (19 - 50) عاماً أن يتناولوا ما مقداره 1000 مغم/يوم من الكالسيوم الغذائي. أما من لا يحصلون على ما يكفي من الكالسيوم في وجباتهم، فقد تفيدهم المكملات الغذائية (ويفضل تلك التي تحوي فيتامين د كذلك)، إلا أنه لا ينبغي أن يزيد المقدار عن (500 - 600) مغم يومياً عن طريق المكملات.

طرق سهلة لزيادة ما تحصل عليه من الكالسيوم:

- تناول منتجات الألبان فهي غنية بالكالسيوم؛ وأضف الجبن قليل الدسم إلى وجباتك
- جرب الصويا المدعمة بالكالسيوم التي يمكن استخدامها كبديل للحوم
- اشرب الحليب أو بدائله المدعمة بالكالسيوم وأضف الحليب إلى القهوة أو الشاي
- تناول اللبن بانتظام كإفطار أو وجبة خفيفة مغذية
- أضف الحبوب الكاملة أو البذور، كالكينوا والشيا، إلى وجباتك
- تناول وجبات خفيفة من المكسرات أو الفواكه المجففة
- اشرب المياه المعدنية الغنية بالكالسيوم (اقرأ الملصق)
- اختر الخضراوات الغنية بالكالسيوم (كالرشاد والبروكلي والبامية)
- أضف الحمص والعدس والفاصولياء البيضاء إلى وجباتك

هل أنت معرض للإصابة بنقص فيتامين د؟

تبلغ الحصة اليومية الموصى بها من فيتامين (د) للبالغين في سن (19- 50) وحدة دولية وفقاً لمعهد الطب الأمريكي.

ولابد كفي تحافظ على مستويات فيتامين (د) من التعرض الآمن لضوء الشمس بصورة منتظمة. ورغم أن ضوء الشمس هو المصدر الأساسي لفيتامين (د)، فإن تناول الأسماك الدهنية (مثل السلمون والسردين والتونا) أو تناول الأغذية والمشروبات المدعمة بفيتامين (د) يمكن أن يعزز مستويات هذا الفيتامين لديك.



ويشمل البالغون الأكثر عرضة للإصابة بنقص هذا الفيتامين كل من يعيش عند خطوط العرض قليلة التعرض لضوء الشمس والمصابين بالسمنة وذوي البشرة الداكنة ومن لا يستطيعون التعرض للشمس



هل تحصل على ما يكفي من الكالسيوم؟

احسب ما تحصل عليه يوميا من الكالسيوم بثلاث خطوات سهلة.

متوفرة على الإنترنت أو الأجهزة المحمولة.

www.iofbonehealth.org/calcium-calculator

لأسباب طبية أو ثقافية أو من لديهم أمراض تقلل امتصاص فيتامين (د) في الأمعاء (كمرض كرون مثلاً). فإذا كنت تنتمي لأي من هذه الفئات، فننصحك بقياس مستويات فيتامين (د) بناء على مستويات هيدروكسي فيتامين د 251 في الدم، ويمكن بعد ذلك أن توصف لك المكملات الغذائية عند اللزوم.

البروتينات والوزن الصحي

تبلغ الحصة اليومية الموصى بها للبالغين الأصحاء 0.8 غم من البروتين لكل كيلوغرام من وزن الجسم يوميا

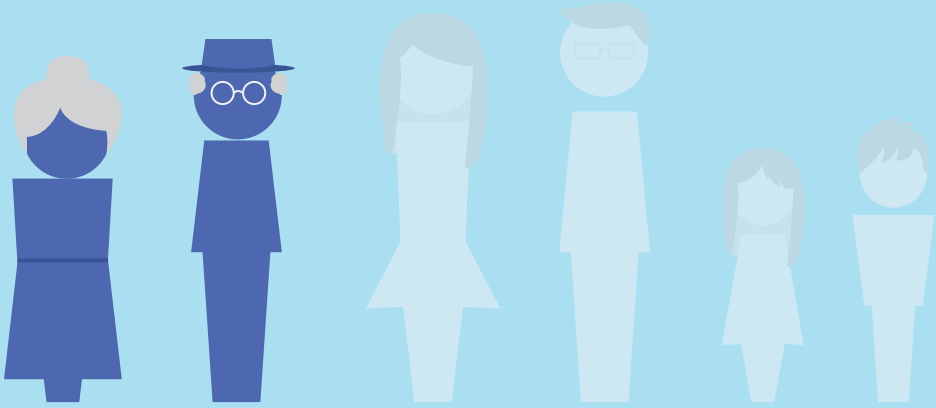
فعلية البالغين تناول ما يكفي من الأغذية الغنية بالبروتين كمنتجات الألبان واللحوم والأسماك والعدس والفاصولياء والمكسرات. وغالبا ما يرتبط عدم تناول ما يكفي من البروتينات بنقص التغذية.

ويتراوح مؤشر كتلة الجسم الأمثل للفرد ما بين (20-25) كغم/م². ويمثل انخفاض مؤشر كتلة الجسم دون (19) كغم/م² عاملا من عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام.



معرفة عوامل الخطر لديك

أكمل اختبار خطر الإصابة بهشاشة العظام الذي يستغرق دقيقة واحدة لمعرفة ما إذا كانت لديك عوامل محددة تجعلك عرضة للإصابة بهشاشة العظام والكسور.



التغذية لدم كبار السن: المحافظة على القوة والقدرة على الحركة

يعد النظام الغذائي المفيد لصحة العظام لدم كبار السن عنصرا مهما في الحفاظ على عمل العضلات والتقليل من سرعة ترقق العظام. وذلك **بدوره يساعد على الحد من خطر السقوط والكسور.**

ويعد سوء التغذية أمرا شائعا بين كبار السن لعدد من الأسباب. فقد تقل شهية كبار السن أو رغبتهم في إعداد وجبات متوازنة. وقد تنخفض مستويات فيتامين (د) لقلة التعرض لضوء الشمس ولا سيما بين كبار السن الذين لا يستطيعون مغادرة منازلهم. كما تتراجع قدرة الجلد على تصنيع فيتامين(د) وقدرة الكلى على تحويله إلى صورته النشطة.

المقادير الغذائية اليومية الموصى بها لكبار السن

كما تقل قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم والاحتفاظ به مع التقدم في السن.

الحاجة إلى مزيد من الكالسيوم والبروتين وفيتامين د

بالإضافة إلى تناول المزيد من الكالسيوم، يحتاج كبار السن إلى مزيد من البروتين وفيتامين (د) في غذائهم أكثر من الشباب. فهذين العنصرين الغذائيين يساعدان على منع نقص الكتلة العضلية (المعروف بالساركوبينيا) وبالتالي الحد من خطر السقوط والإصابة بالكسور. وقد ثبت أن زيادة كميات البروتين، التي يتناولها كبار السن الذين يعانون من كسور في الوركين، تؤدي إلى تحسين كثافة العظام وتقلل من احتمال الإصابة بألم مضاعفات وتقلل الزمن اللازم لإعادة التأهيل.

السن	الجنس	كالسيوم الحصة اليومية الموصى بها*)	فيتامين د الحصة اليومية الموصى بها*)	بروتين الحصة اليومية الموصى بها*)
علا 51-70	إناث	1200	600	46
	ذكور	1000	600	56
علا >70	إناث	1200	800	46
	ذكور	1200	800	56

بناء على توصيات معهد الطب الأمريكي

*وفقا للمؤسسة الدولية لهشاشة العظام، فمن الأفضل لصحة العظام الهيكلية لدى البالغين كبار زيادة استهلاك البروتين باعتدال من ٨، ١٠ إلى ١، ٢ غم/كغم يوميا.

وتوصي المؤسسة الدولية لهشاشة العظام بأن يتناول كبار السن الذين تزيد أعمارهم عن الستين مكمل فيتامين (د) بجرعة مقدارها (800 - 1000) وحدة دولية/يوم. فقد ثبت أن تناول مكمل فيتامين (د) بهذه المستويات يقلل من مخاطر التعرض للسقوط والكسور بنسبة 20% تقريبا.

ممارسة التمارين تساعد على تحقيق فوائد التغذية المفيدة للعظام

تعد ممارسة التمارين ضرورية لصحة عظام كبار السن كشأنها في جميع مراحل الحياة. ففي هذه المرحلة، تساعد تمارين تقوية العضلات المناسبة لحاجات الفرد وقدراته على زيادة التماسك والتوازن؛ وهو ما يساعد بدوره على المحافظة على القدرة على الحركة والحد من مخاطر التعرض للسقوط والكسور.



معالجة المعرضين للإصابة بدرجة عالية

رغم أهمية التغذية المفيدة لصحة العظام فإن العلاج بالعقاقير ضروري لمنع الإصابة بالكسور لدى المعرضين لها بدرجة عالية، بما فيه ذلك من أصيبوا بأول كسر فعليا. وتوجد اليوم عدة علاجات مثبتة وفعالة تقلل من خطر التعرض لكسور هشاشة العظام بنسبة تتراوح بين 30 - 50%.

فإذا كنت قد تجاوزت الخمسين من العمر وأصبحت بكسر في العظام أو كانت لديك عوامل الإصابة بهشاشة العظام، فاطلب من طبيبك إجراء فحص سريري.

إن مراقبة عوامل خطر الإصابة بهشاشة العظام والتقيّد بالنظم العلاجية عند وصفها يمكنك أن تضمنه التمتع بحياة تنسم بالقدرة على الحركة والاستقلالية والخلو من الكسور لمدة أطول.

العوامل الغذائية غير المتعلقة بالسن

الكحول والكافيين: ضرورة الاعتدال

يمكن للإفراط في تعاطي المشروبات الكحولية - أكثر من وحدتين يوميا - أن يزيد خطر الإصابة بكسور الهشاشة. وكمؤشر تقريبي: فالوحدة الواحدة تعادل 25 مل من المشروبات الكحولية (40% كحول) أو 250 مل من الجعة (4% كحول).

وإذا كنت تحب شرب القهوة أو غيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين فعليك أن تحرص على الحصول على قدر كاف من الكالسيوم. فقد يؤدي تناول الكافيين بمعدل 330 مجم يوما (4 فناجين تقريبا) إلى زيادة خطر الإصابة بكسور الهشاشة بنسبة 20%.

الداء الزلاقي (زلق الأمعاء) وغيره من الاضطرابات التي يمكن أن تؤثر على الحالة الغذائية

تشمل أمراض الجهاز الهضمي التي تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية لدى الأشخاص من جميع الأعمار مرض التهاب الأمعاء (مثل مرض كرون والتهاب القولون) والداء الزلاقي.

وقد يكون المصابون بهذه الأمراض أكثر عرضة للإصابة بهشاشة العظام والكسور وعليهم أن يحرصوا على تناول مقدار كاف من الكالسيوم (1000 مغم /يوم) وفيتامين (د). وفيه مثل تلك الحالات، ينصح الأفراد بفحص حالة المغذيات لديهم فقد يكونون بحاجة إلى مكملات غذائية.

الحصول على مقدار كاف من الكالسيوم رغم سوء هضم اللاكتوز أو حساسيته

قد يعتمد من يعانون من سوء هضم اللاكتوز إلى الابتعاد عن منتجات الألبان. ونتيجة لذلك فهم في الغالب لا يحصلون على ما يكفي من الكالسيوم؛ ما يزيد خطر إصابتهم بهشاشة العظام.

فيذا كنت تعاني من الحساسية للاكتوز فقد لا تكون مضطرا إلى التوقف عن تناول منتجات الألبان بصورة كاملة؛ فعادة ما يتم تحمّل الحليب منزوع اللاكتوز واللبن الرائب وبعض أنواع الأجبان الصلبة. ومن البدائل الأخرى تناول أقراص أو قطرات اللاكتاز مع منتجات الألبان. وعلى من يعاني من حساسية اللاكتوز استشارة طبيبه للبحث عن أفضل السبل لضمان الحصول على مقادير كافية من الكالسيوم إما عن طريق النظام الغذائي أو استخدام المكملات عند اللزوم.



#أحب عظامك

ح
ب
عظامك

اليوم العالمي لترقق العظم
٢٠ أكتوبر

لمزيد من المعلومات عن مرض هشاشة العظام، راجع مركز أو مؤسسة علاج هشاشة العظام في منطقتك. ويمكنك الاطلاع على القائمة على الموقع الإلكتروني www.osteoporosis.foundation

كما تتوفر المعلومات على موقع اليوم العالمي لهشاشة العظام www.worldosteoporosisday.org

المؤسسة الدولية لهشاشة العظام شارع جوست أوليفيه 9 • CH 1260 نيون • سويسرا
+41 22 994 01 01 • فاكس +41 22 994 01 01 • info@osteoporosis.foundation • www.osteoporosis.foundation
الدولية لهشاشة العظام • تصميم جيلبيرتو د لونترو المؤسسة الدولية لهشاشة العظام هاتف 01 00