

A csonttritkulás étrendje

Csonttritkulásról (osteoporosis) akkor beszélünk, ha a betegnek megcsappan a csontanyaga, emiatt a csontjai törékenyek lesznek, s fájdalmai vannak. Leggyakrabban a törzs csontjain észlelhető (csigolyadeformálódás, hát- és derékfájás), súlyos esetben azonban a végtagcsontok is papírvékonyá válhatnak. A betegség természetéből fakad, hogy a **diéta célja** a kalcium- és a nitrogénegyensúly helyreállítása. Az előbbit a fehérjék azzal mozdítják elő, hogy fokozzák a kalciumnak a bélből való felszívódását, s a vitaminokkal együtt elősegítik a csontokba való beépülését. Evégett a kalóriaszükséglet mintegy 18-20 %-a fehérje legyen (ez testtömegkilogrammonként 1,4-1,5 g fehérjének felel meg), s arról is gondoskodni kell, hogy az étrend kellő mennyiségű A-, C- és D-vitamint tartalmazzon. Az A- és a C-vitamin ugyanis a csontok vastagságbeli növekedéséhez szükséges, míg a D-vitamin fokozza a kalcium beépülését. Az ételek nagy zsírtartalma ugyanakkor rontja a kalcium felszívódását. A kalciumegyensúly megteremtésének természetesen az is feltétele, hogy az ételekkel és italokkal 800-1200 mg kalcium jusson naponta a szervezetbe.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a következőket ajánlja a csonttritkulás megelőzésére:

- bőséges fehérjebevitel mellett növelni kell a kalciumban gazdag ételek (a csekély zsírtartalmú tejtermékek) fogyasztását;
- az étrend sok zöldséget és gyümölcsöt tartalmazzon;
- rendszeresen (naponta) mozogni és sportolni kell;
- mérsékelni kell az alkohol- és kávéfogyasztást, s fel kell hagyni a dohányzással;
- a beteg esetleges depresszióját és apátiáját kezelni kell.

Sok fehérjét tartalmazó ételek és élelmiszerek: húсок, húskészítmények, halak, tojás, tej és tejtermékek.

Vitaminforrások: tojássárgája, belsőségek (máj, vese), tej, tejtermékek, tengeri halak, zöld, sárga és vörös színű zöldségek meg gyümölcsök (sárgadinnye, kajsziarack, sütőtök, sárgarépa, kelkáposzta, paraj, paradicsom és zöldpaprika).

C-vitamin-források: nyers zöldségek és gyümölcsök.

Nagy D-vitamin -tartalmúak: halmájolajok, máj, tojás, tej, tejtermékek és D-vitaminnal dúsított margarinok.

Az ételek és élelmiszerek kalciumtartalma (az értékek 10 dkg-ra vagy 1 dl-re vonatkoznak)

<u>Nagy</u>	<u>Közepes</u>	<u>Csekély</u>
tejpor 1200 mg	gesztenye 95 mg	vörös ribizke 57 mg
mák 968 mg	sovány túró 90 mg	kelkáposzta 57 mg
parmezán sajt 850 mg	földi mogyoró 99mg	szeder 52 mg
ementáli sajtok 800 mg	tojássárgája 80 mg	élesztős sütemény 52mg
trappista, Óvári 600 mg	paradicsomos hal 78 mg	szilvaíz 50 mg
juhsajt, juhtúró 400 mg	lencse 74 mg	csipkebogyó 50 mg
sűrített tej 300 mg	csipkebogyóíz 70 mg	naspolya 49 mg
mogyoró 290 mg	hekk 69 mg	csiperke 45 mg
olajos hal 270 mg	tökmag 66 mg	narancs 44 mg
mandula 238 mg	birsalma 66 mg	zöldborsó 41 mg
fogas 210 mg		sütőtök 40 mg
dióbél 202 mg		aszalt szilva 40 mg
szója 200 mg		tojás 40 mg
tejszínes krémsajt 180 mg		méz 40 mg
juhtej 180 mg		meggy 35 mg
kakaópor 140 mg		
tejföl 130 mg		
spenót, búza 133 mg		
tej, kefir, joghurt 120 mg		
napraforgó 118 mg		
sóska 113 mg		
banán, mazsola 110 mg		
szárzab 106 mg		

Klinikai tápszerek a csontritkulás diétájában

A **Nutridrink** teljes értékű, energiadús, ízesített, iható tápszer. Hétféle — eper, vanília, trópusi, banán, narancs, karamell, csokoládé és csirkeleves — ízben és ízesítés nélkül kapható. Önálló italként lehűtve, s ételkészítéshez is jól alkalmazhatóak. A beteg állapotától függően napi két-három doboznyi ajánlott belőle.

A **Nutrison powder** könnyen oldódó, íztelen, teljes értékű tápszerpor. A hígítás mértékétől függ az energiatartalma. Ízesítve önálló italként fogyasztható, s a kész ételek dúsítására is alkalmas. Deciliterenként egy-három adagolókanálnyit használjunk belőle.

Mintaétrend három napra

1. nap

Reggeli: kakaó (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), margarin, kifli, paradicsom.

Tízórai: vaníliás Nutridrink + banánturmix.

Ebéd: birsalmaleves, rántott sajt, karottás rizs, tartármártás (egy evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva).

Uzsonna: mogyoró.

Vacsora: tejföl (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), kenyér, hagyma.

2. nap

Reggeli: lecsó tojással (két evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), kenyér, tej.

Tízórai: trópusi Nutridrink.

Ebéd: sóskaleves, juhtúróval töltött csirkemell, burgonyapüré (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), saláta.

Uzsonna: epres Nutridrinkből készült puding.

Vacsora: sajtos melegszendvics, uborkasaláta, dió.

3. nap

Reggeli: kefir (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), kifli.

Tízórai: trópusi Nutridrink + ananászturmix.

Ebéd: bableves (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva).

Uzsonna: vaníliás Nutridrinkből készült madártej + mazsola.

Vacsora: spenót (két-három evőkanálnyi Nutrison powderrel dúsítva), tükörtojás, Graham-kenyér.

Szalayné Kónya Zsuzsa
dietetikus