



poradnia dietetyczna
food & diet

Żywienie w szpiczaku mnogim

Spotkanie II : dbamy o kości

mgr inż. Sławomir Kozłowski

**szpiczak
mnogi**

leczenie

**osteoporoza- zaburzenie mineralizacji
kości**

**Czynniki
środowiskowe**

- dieta (wapń i witamina D)
- styl życia

**wzrost ryzyka
złamań kości**

**Spożywaj codziennie co najmniej
dwie duże szklanki mleka**

**mleko można zastąpić jogurtem,
kefirem, a częściowo także serem**

Mleko

–2%

–pasteryzowane w niskiej temperaturze

–nie UHT

–świeże mleko

Mleczne produkty fermentowane

- 2% tłuszczu- nie light, nie śmietankowe ani greckie
- o smaku naturalnym, nie smakowe (np. owocowe),
- probiotyczne
- nietermizowane
- skład

Sery

- sery twarogowe- nie są dobrym źródłem wapnia
- sery żółte- bardzo dobre źródło wapnia ale także dużo tłuszczu i cholesterolu- najlepszy jest edamski
- sery pleśniowe, brie, camembert- j.w.
- sery topione- z tych najlepiej zrezygnować

Nietolerancja laktozy

- mleczne produkty fermentowane
 - mleko acidofilne
 - sery żółte
 - masło „ekstra”

Rezygnacja z mleka

- produkty wzbogacane w wapń (chleb, makarony, mleka sojowe, ryżowe, margaryny, masło),
- suplementacja

Co pogarsza **przyswajanie wapnia**?

- szczawiany – szczaw, rabarbar, warzywa kapustne, kawa, mocna herbata
- duże ilości błonnika (otręby w dużej ilości)
- duże ilości tłuszczu
- białko zwierzęce
- duże ilości fosforu (jaja)

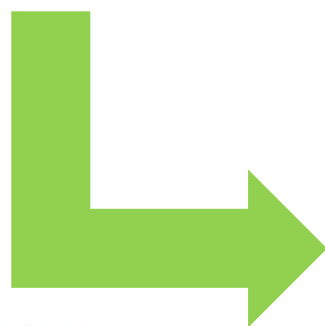
Inne źródła wapnia

- drobne ryby (puszkowane) z ością- witamina D
- kapusta, jarmuż, koper włoski, koper ogrodowy, liście pietruszki (szczawiany)
- fasola i warzywa strączkowe
- orzechy laskowe, ziarno słonecznika, sezam
- płatki owsiane, otręby pszenne (błonnik, fityniany)
- jaja (fosfor)
- wody pitne

	zawartość wapnia [mg]	zawartość sodu [mg]
mleko 2% (250ml)	240	90
maślanka naturalna (250g)	275	150
kefir naturalny (200g)	206	76
jogurt naturalny (150g)	255	95
ser feta light (plaster)	150	330
serek wiejski (1/2 opakowania)	60	285
ser biały chudy (40g)	38	16
ser żółty (2 plastry)	242	269

Dzienna porcja wapnia

- 2 szklanki mleka 500ml → 600mg Ca
- mały jogurt naturalny 150g → 255mg Ca
 - żółty ser 30g → 242mg Ca = 1097mg
(589mg Na, 31,8g białka)



1097mg Ca

589mg Na

31,8g białka

Dziennie
zapotrzebowanie
na wapń:

< 50 r.ż. 1000mg

>50 r.ż. 1300mg

Sam wapń nie wystarczy- witamina D

- dobrej jakości ryby- najczęściej w tłustych rybach morskich
 - śledź, łosoś, makrela, pstrąg, sola, halibut, karp

mięso, drób, przetwory mleczne
masło/margaryna wzbogacana
wzbogacane oleje

Inne czynniki dietetyczne wpływające na zdrowie kości

- spożycie soli
- nadmierne spożycie węglowodanów prostych
- otyłość i nadwaga, ale także zbyt niska masa ciała
- nadmierne spożycie białka, ale i za niskie spożycie białka

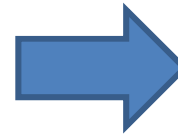
Inne czynniki stylu życia wpływające na zdrowie kości

- używki- palenie, alkohol, napoje gazowane oraz zawierające kwas ortofosforowy (cola), kawa, herbata
- aktywność fizyczna
- ekspozycja skóry na promieniowanie słoneczne- produkcja witaminy D

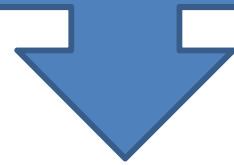
Suplementy

- w porozumieniu z lekarzem
- dla kogo?
- spożywane wraz z produktami mlecznymi
- Ca + D

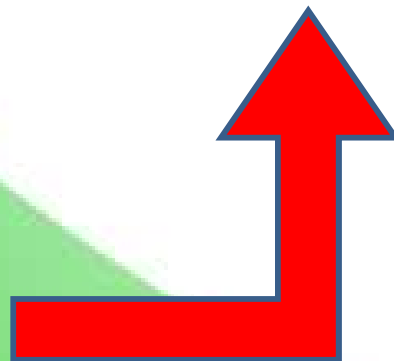
**szpiczak
mnogi**



leczenie



niedokrwistość



**Czynniki
środowiskowe**

- dieta (pożywienie niskiej jakości)

B₁₂, foliany

- foliany- zielone warzywa, drożdże, pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa strączkowe
 - B₁₂- produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, jaja, ryby tłuste)

Żelazo

- mięso dobrej jakości
- jaja
- pieczywo żytnie, płatki zbożowe- kwas foliowy
- kasze: jaglana, gryczana
- natka pietruszki, zielone liście warzyw – brokuły, szpinak, jarmuż- dużo niższa przyswajalność
- ryby dobrej jakości

witamina C

Jedź mało mięsa ale porządne

- nie tłuste- drób, dziczyzna, polędwica wieprzowa, wołowa, chudy schab
- „produkty wysoko wydajne” = chemia i ½ mięsa
- parówki
- kiełbasy drobno mielone, pasztety
- wędzone ryby i mięsa
- „szynka” drobiowa
- pakowane wędliny mają podany skład ale często mają też więcej konserwantów

Jedź mało mięsa ale porządne

- szare/ białe wędliny, nie czerwone
- szynki długodojrzewające
- kupowane w małych sklepach, nie w supermarketach
- ekologiczne
- cena!!!
- własnej produkcji wędliny, pasztety



Piramida Zdrowego Żywienia

**Dbaj o
różnorodność
spożywanych
produktów!!!**



Nie zapominaj o ruchu!





poradnia dietetyczna
food & diet

Dziękuję za uwagę!