

OSTEOPOROZA

Imate osteoporozu? Ne zaboravite vitamin D.

Saznajte na koji način vitamin D pomaže
da se zaštite od osteoporoze.



MSD

Držite osteoporozu pod kontrolom

U borbi protiv osteoporoze bitna su četiri osnovna elementa, koja su u službi prevencije preloma kostiju.



Vaša terapija

Vaš doktor vam je možda propisao terapiju, kao deo lečenja osteoporoze. Postoji nekoliko raspoloživih načina lečenja. Suplementi kalcijuma i vitamina D se takođe često preporučuju kako bi se obezbedio njihov neophodan unos i da bi se poboljšalo delovanje leka. Međutim, bez obzira na vrstu propisane terapije, bitno je da uzimate lekove tačno prema uputstvu lekara.¹

Vitamin D

Vitamin D je neophodan za apsorpciju kalcijuma iz hrane i suplemenata koje unosimo. On takođe reguliše količinu kalcijuma u krvi i količinu kalcijuma koja se ugrađuje u kosti.^{2,3}

Kalcijum

Kalcijum je važan hranljivi sastojak za vaše telo i vaše zdravlje. On pomaže rad vašeg srca, mišića i nervne funkcije. Takođe je važan za očuvanje zdravih kostiju. 99% kalcijuma u telu se skladišti u vašim kostima i zubima.⁴

Fizička aktivnost

Možda ste razgovarali o promeni načina života, kao što je uvođenje fizičke aktivnosti sa vašim lekarom. Vežbe opterećenja, kao što su kućni poslovi, baštovanstvo, šetnja, ples, upotreba sprava za vežbanje, mogu da pomognu u sprečavanju gubitka gustine kostiju. Vežbanje takođe pomaže da se poboljša snaga mišića, koordinacija i ravnoteža.^{5,6} Treba da potražite savet od vašeg lekara u vezi uvođenja fizičke aktivnosti koja vam najviše odgovara shodno vašim godinama i zdravstvenom stanju.

Šta je osteoporoza?

Osteoporoza predstavlja slabljenje kostiju koje tada postaju krte zbog gubitka kalcijuma u koštanom tkivu. Stoga kosti usled osteoporoze postaju znatno tanje, krte i lomljive.⁷

Kako ona utiče na mene?

Kada žena prolazi kroz menopauzu, promene u nivou hormona imaju značajno dejstvo na njene kosti. Ovo povećava rizik od osteoporoze.⁸

Zašto je vitamin D tako važan?

Vitamin D pomaže da vaše kosti dobiju kalcijum iz hrane i suplemenata, održavajući ih zdravim. Osobe koje ne unose dovoljnu količinu vitamina D, gube koštanu gustinu.³ Zato je vitamin D neophodan u lečenju osteoporoze.

Važno je naglasiti da bi žene u postmenopauzi koje imaju osteoporozu trebalo da uzimaju dovoljnu količinu vitamina D.⁸ Razgovarajte sa svojim lekarom da biste saznali da li uzimate dovoljno vitamina D.

Kako dobijam vitamin D?

Izlaganje sunčevoj svetlosti i unošenje određenih namirnica može da poboljša vaš unos vitamina D.^{2,9} Međutim, ukoliko ne možete da obezbedite dovoljnu količinu vitamina D, potrebno je da uzimate suplement vitamina D.

Sunčeva svetlost

Vaša koža proizvodi vitamin D uz pomoć ultra-violetne svetlosti (UVB zraka) sunca, a zatim ga vaše telo skladišti da bi ga kasnije iskoristilo. Količina vitamina D koju vaše telo proizvodi zavisi od faktora kao što su: doba dana, godišnje doba, mesto izlaganja i pigmentacija kože.¹⁰

Bez obzira na značaj sunca u stvaranju vitamina D, pametno je ograničiti vaše izlaganje suncu da biste smanjili rizik od stvaranja raka kože.¹¹

Hrana

Vitamin D je u prirodnom obliku raspoloživ u samo nekoliko namirnica. Može se naći u masnoj ribi, kao što su skuša, losos i tuna, kao i u žumancu i maslacu.⁹

Koja količina vitamina D mi je potrebna?

Ukoliko imate osteoporozu, potrebno je da povećate unos vitamina D u odnosu na prosečnu osobu: oko 800 i.j. dnevno.¹²

Izvori vitamina D

Slike pored pokazuju gde ima vitamina D (mereno u internacionalnim jedinicama - i.j.) u pojedinim namirnicama.

Kao što je već naglašeno, možda nećete biti u mogućnosti da unesete 800 i.j. vitamina D dnevno samo iz namirnica.

Stoga, vaš lekar može da vam propiše neki terapijski oblik uzimanja vitamina D, kao deo lečenja vaše osteoporoze.

Koju količinu vitamina D dobijam?

Čak i ako unesete sve količine dole navedenih namirnica svakog dana, to će još uvek biti samo polovina potrebnog dnevnog unosa vitamina D. Zato vam dopunski vitamin D može biti neophodan.



Jaja

1 jaje sadrži 36 i.j.¹³



Ovsene pahuljice

30 grama sadrži 52 i.j.¹³



Maslac

10 grama sadrži 6 i.j.¹⁴



Pržena jagnjeća džigerica

100 grama sadrži 36 i.j.¹³



Riba

100 grama sadrži 284-352 i.j.¹³



Švajcarski sir

25 grama sadrži 11 i.j.¹⁵

Literatura: 1. IOF. About Osteoporosis: Treatment. Available at: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/treatment.html> Accessed: 03.06.09 2. Bringhurst et al, Vitamin D. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17e, Part Fifteen, Section 2, Chapter 346, section 4. Available at: <http://www.accessmedicine.com/content.aspx?alD=2822251> Accessed: 03.06.09 3. Jameson et al, "Hot Topic: Vitamin D Inadequacy in Women Treated for Osteoporosis" (Update), Harrison's Principles of Internal Medicine, 17th Edition. Available at: <http://www.accessmedicine.com/updatesContent.aspx?alD=1000441> Accessed: 03.06.09 4. Cashman KD 2002. Calcium intake, calcium bioavailability and bone health. Br J Nutr. 2002 May;87 Suppl 2:S169-77. Review. Available at: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=906300> Accessed 03.06.09 5. Lindsey et al, Osteoporosis: Treatment. Harrison's Principles of Internal Medicine, 17e, Part Fifteen, Section 2, Chapter 348, section 7. Available at: <http://www.accessmedicine.com/content.aspx?alD=2903544&searchStr=osteoporosis> Accessed: 12.05.09 6. IOF. About Osteoporosis: Prevention: Exercise. Available at: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/exercise> Accessed: 03.06.09 7. IQUIIG: Osteoporosis: can calcium & vitamin D prevent it? Informed Health Online. Available at: <http://www.informedhealthonline.org/osteoporosis-can-calcium-and-vitamin-d-prevent-it.422.en.html> Accessed: 08.05.09 8. IOF. About Osteoporosis: Symptoms/Risk factors: Fixed risk factors. Available at: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/symptoms-risk-factors/fixed.html> Accessed: 03.06.09 9. NOF. Prevention: Vitamin D. Available at: <http://www.nof.org/prevention/vitaminD.htm> Accessed: 08.05.09 10. Office of Dietary Supplements, National Institute of Health. Dietary supplement fact sheet: Vitamin D. Available at: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/vitamind.asp> Accessed 08.05.09 11. Cancer Research UK. Causes of cancer: lifestyle and cancer: sunlight Available at: <http://info.cancerresearchuk.org/cancerstats/causes/lifestyle/sunlight/> Accessed: 03.06.09 12. Kanis et al. 2008. European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women. Osteoporos Int. 2008 Apr;19(4):399-428. Review. Available at: <http://www.springerlink.com/content/83423742337m1g33/fulltext.pdf> Accessed: 03.06.09 13. IOF. About Osteoporosis: Prevention: Nutrition: Vitamin D. Available at: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/vitamin-d.html> Accessed: 03.06.09 14. USDA National nutrient database search for salted butter 10g. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> Accessed: 03.06.09 15. USDA National nutrient database search for Swiss cheese 25g. Available at: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> Accessed: 03.06.09 16. IOF Risk Test. Available at: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/risk-test.html> Accessed: 03.06.09

Da li dobijate dovoljno vitamina D?

Odgovorite brzo na ova pitanja da biste saznali više o vašem nivou vitamina D.

1. Da li provodite manje od 10 minuta dnevno napolju (sa delom tela koji je izložen sunčevoj svetlosti)?¹⁶

Da Ne

2. Da li ste razgovarali sa vašim lekarom da li unosite dovoljno kalcijuma i vitamina D?²

Da Ne

3. Da li je manje namirnica u vašoj dnevnoj ishrani koje sadrže vitamin D - kao što su masna riba ili džigerica?¹³

Da Ne

Opšta napomena: Ova pitanja su osmišljena da vam pomognu da razmišljate o vašem zdravlju, a nisu predviđena da daju dijagnozu.

Ukoliko vam je neophodna pomoć?

Ukoliko ste zabrinuti ili nesigurni da li dobijate dovoljnu količinu vitamina D, razgovarajte o tome sa vašim lekarom.



MERCK SHARP & DOHME d.o.o.
Omladinskih brigada (Airport City) 90A/1400
Beograd-Novi Beograd, Srbija
tel: 011 44 10 200; fax: 011 44 10 203

Copyright © 2009 Merck Sharp & Dohme Corp., filijale Merck & Co., Inc.,
Whitehouse Station, NJ, U.S.A. Sva prava zadržana.

OSTE-1113925-0001

Odricanje od prava: Ovaj dokument ne zamenuje savet vašeg lekara/apotekara.
Molimo vas obratite se vašem lekaru/apotekaru za više informacija o ovoj bolesti.