ŻYWIENIE - OSTEOPOROZA

Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Mleko i napoje mleczne zawierające mniej niż 2% tłuszczu oraz **sery*;** mleko krowie, owcze i kozie, maślanka, serwatka, kefir, jogurt, inne napoje fermentowane, koktajle mleczno-owocowe, sery żółte, twaróg, sery twarogowe, feta o obniżonej zawartości tłuszczu, mozzarella *Warto wybierać sery o mniejszej zawartości tłuszczu.	Tłuste serki typu fromage, bardzo tłuste twarożki, serki topione, tłuste sery żółte i pleśniowe, śmietana i śmietanka
Tłuste ryby morskie (łosoś, sardynki, makrela, śledź, pstrąg, halibut, sola, tilapia, szprotki), turbot, flądra - świeże, mrożone, ryby wędzone o małej zawartości soli oraz konserwy rybne; chude gatunki ryb: sola, dorsz; owoce morza - homary, langusty, kraby, krewetki, małże, ślimaki, kałamarnice, ośmiornice	Ryba maślana, tuńczyk w puszce, paprykarz, ryby wędzone o dużej zawartości soli i marynowane, pasty rybne
Owoce świeże i suszone (wszystkie)	
Warzywa* świeże i gotowane (zwłaszcza liściaste), sałata, rukola, jarmuż, brokuły, kapusta, kalafior, brukselka, kiełki, kukurydza, marchew, pietruszka, seler, cukinia, dynia, patisony, pomidor, papryka, czosnek, cebula, por, kalarepa, rzodkiewki, rzepa, fasolka szparagowa, groszek zielony *Warzywa warto jadać w postaci surówek z dodatkiem oleju rzepakowego lub oliwy, gotowane lub pieczone. Unikamy zasmażanej bułki tartej.	Szczaw, buraki, botwina, rabarbar, szpinak - warzywa bogate w szczawiany
Suche nasiona roślin strączkowych (polecane wszystkie): soja, soczewica, fasola, groch, ciecierzyca, bób; tofu, temph, kotlety sojowe, produkty dla wegan i wegetarian wzbogacane w wapń	
Chude **mięsa*** (również jako wędlina): drób, cielęcina, dziczyzna, królik, chuda	Tłuste kawałki mięsa, kiełbasy peklowane, **wędliny*** peklowane i wędzone, podroby,

wołowina, wieprzowina, chude wędliny

*Należy unikać smażenia, panierowania i używania tłustych sosów oraz sosów z torebki

pasztety, parówki

‘Należy unikać przetworów mięsnych (wędlin) konserwowanych fosforanami, a także słonych wędlin.

Jaja (mniej niż 7 szt. w tygodniu)

Pieczywo* białe i razowe: graham, żytnie, orkiszowe, wieloziarniste oraz kasze (gryczana, jaglana, jęczmienna), ryż, makarony zwłaszcza pełnoziarniste, płatki zbożowe wzbogacane, płatki żytnie, owsiane, jęczmienne, ziarna żyta, pszenicy

‘Warto wybierać pieczywo z soją, na maślance, z dodatkiem serwatki i mleka.

Słodkie pieczywo cukiernicze, ciasta, płatki śniadaniowe słodzone, kakaowe, czekoladowe, z miodem itp.

' i migdały

Tłuszcze: oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek), margaryny kubkowe wzbogacane w witaminę D do smarowania pieczywa oraz masło

Tłuszcze zwierzęce*: boczek, smalec, słonina.

‘Niewskazane jest nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, gdyż nadmiar tłuszczu zwiększa wydalanie wapnia z organizmu i obniża jego przyswajanie z przewodu pokarmowego, ponadto nasycone tłuszcze mogą wiązać wapń i witaminę D.

Niepolecane są także **oleje**:** słonecznikowy, sojowy i kukurydziany.

“Mają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6, które spożywane w nadmiarze wzmagają wytwarzanie prozapalnych cytokin niekorzystnie wpływających na stan kości.

Napoje: wody mineralne zawierające wapń, herbaty ziołowe i owocowe, słaba herbata, mleko sojowe, orkiszowe, ryżowe, owsiane, soki bez dodatku cukru

Mocna herbata, **mocna kawa*, alkohol**, napoje gazowane***,** napoje energetyzujące.

*Nadmierne spożycie kawy, wiąże się z nadmiernym spożyciem kofeiny. Spożycie powyżej 300 mg kofeiny na dzień (co odpowiada 500 ml kawy) powoduje utratę wapnia, którą można równoważyć, dodając 25 ml mleka do każdej filiżanki kawy. Pamiętajmy, że kofeina występuje także w herbacie(zwłaszcza mocnej), czekoladzie i kakao.

(zwłaszcza mocnej), czekoladzie i kakao.

**Unikać spożycia alkoholu. Alkohol spożywany powyżej 75 ml/tydzień (czystego etanolu) może hamować wytwarzanie tkanki kostnej.

***Unikać spożycia napojów gazowanych, w których fosfor występuje jako regulator smaku oraz mocno słodzonych.

Inne produkty i dodatki: zioła, kurkuma, curry, koncentrat pomidorowy

Unikanie spożycia nadmiernych ilości **soli*.**

*Można spożywać do 5 g dziennie, co odpowiada płaskiej 1 łyżeczce do herbaty.

Należy unikać słonych przekąsek typu: chipsy lub słone i panierowane orzeszki, paluszki z solą, krakersy oraz przyprawy typu jarzynka, gotowych dressingów i dipów, gotowych sosów, sosu sojowego, majonezu.

Unikać spożycia koncentratów spożywczych, zup w proszku i sosów, gotowych dań mrożonych, produktów typu fast food, wszystkich zupek i innych gotowych produktów w proszku, np. panierki (mają dużo fosforu)

Czekolada, kakao, **słodycze*.**

*Unikac produktów o wysokiej zawartości cukru, jak ciastka, cukierki, batoniki, które mają małą wartość odżywczą.