



Υγεία των οστών Bone health



Η σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή ισορροπημένη διατροφή και η ασφαλής έκθεση στον ήλιο μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε καλή υγεία των οστών.

Το να διατηρείτε τα οστά σας δυνατά και υγιή είναι σημαντικό για να σας βοηθήσει:

- να παραμείνετε δυνατοί και ανεξάρτητοι
- να μειώσετε τον κίνδυνο πτώσης
- να αποφύγετε καταστάσεις όπως η οστεοπόρωση (εύθραυστα, αδύναμα οστά που σπάνε ή ραγίζουν πιο εύκολα).

Σωματική Δραστηριότητα

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να υποστηρίξει την υγεία των οστών σας ενισχύοντας τους μυς και τα οστά σας. Προσπαθήστε να προγραμματίσετε διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων στην ημέρα σας και κάντε μια ποικιλία δραστηριοτήτων καθ' όλη τη διάρκεια της εβδομάδας. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει:

1. **Προπόνηση αντίστασης.** Δραστηριότητες όπου χρησιμοποιείτε βάρη που αυξάνονται σε ένταση με την πάροδο του χρόνου, όπως η ανύψωση ενός βάρους αρκετές φορές ή η ώθηση ενάντια ενός τοίχου.
2. **Δραστηριότητες για τη βελτίωση της ευελιξίας.** Προσπαθήστε να κάνετε δραστηριότητες για να βελτιώσετε την ευελιξία σας, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να κινηθείτε πιο εύκολα, όπως το Τάι Τσι, ο χορός ή η γιόγκα.

3. **Αποτελεσματικές ασκήσεις με το βάρος του σώματος.** Δραστηριότητες που γίνονται ενώ στέκεστε στα πόδια σας, ώστε να σηκώνετε το βάρος του σώματός σας και να επανέρχεστε στο έδαφος γρήγορα και σταθερά, όπως τζόκινγκ, σχοινάκι, χορός ή περπάτημα σε σκάλα.
4. **Ασκήσεις ισορροπίας.** Προσπαθήστε να κάνετε δραστηριότητες που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την ισορροπία σας, όπως πλάγιες ανυψώσεις ποδιών, ημικαθίσματα και ανυψώσεις φτέρνας.

Θυμηθείτε να ξεκινήσετε στο επίπεδό σας και να επαυξάνετε με την πάροδο του χρόνου. Εάν δεν έχετε κάνει σωματική δραστηριότητα για λίγο ή έχετε ένα χρόνιο πρόβλημα υγείας, μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας πριν ξεκινήσετε μια νέα δραστηριότητα.



Για να σας υποστηρίξουμε να δραστηριοποιηθείτε με ασφάλεια, μιλήστε με έναν Σύμβουλο Υγείας του **Get Healthy Service** στο 1300 806 258 ή επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.gethealthynsw.com.au

Ασβέστιο

Το ασβέστιο διατηρεί τα οστά σας ισχυρά και υγιή. Λειτουργεί επίσης με βιταμίνη D που σας βοηθά να απορροφήσετε ασβέστιο από τα τρόφιμα που τρώτε. Τα οστά και τα δόντια αποθηκεύουν το 99% του ασβεστίου σας. Μόλις χαθεί το ασβέστιο από τα οστά, είναι δύσκολο να αντικατασταθεί.

Εάν δεν λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο από τα τρόφιμα και τα ποτά, το σώμα σας το παίρνει από τα οστά και τα δόντια σας. Η έλλειψη αρκετού ασβεστίου και βιταμίνης D μπορεί να σαςβάλει σε κίνδυνο οστεοπόρωσης.

Το ασβέστιο και η βιταμίνη D είναι σημαντικά για τη διατήρηση της υγείας των οστών, αλλά και άλλα θρεπτικά συστατικά βοηθούν επίσης. Αυτά περιλαμβάνουν πρωτεΐνες, μαγγάνιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, βόριο, ψευδάργυρο, βιταμίνη C και βιταμίνη K. Η κατανάλωση μιας υγιεινής, ισορροπημένης διατροφής θα σας βοηθήσει να πάρετε αρκετά από αυτά τα θρεπτικά συστατικά.

Πόσο ασβέστιο χρειάζεστε;

Καθώς γερνάτε, το σώμα σας χρειάζεται περισσότερο ασβέστιο. Συνιστάται όπως οι γυναίκες άνω των 50 ετών και οι άνδρες άνω των 70 ετών πρέπει να έχουν 1.300mg κάθε μέρα.

Πρόκειται για περίπου 4 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων κάθε μέρα.

Καθημερινές μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων από τις Αυστραλιανές Διατροφικές Οδηγίες

	19 έως 50 ετών	51 έως 70 ετών	70+ ετών
Άνδρες	2 ½ μερίδες	2 ½ μερίδες	3 ½ μερίδες
Γυναίκες	2 ½ μερίδες	4 μερίδες	4 μερίδες



Συμβουλή

Γνωρίζετε ότι το οιστρογόνο είναι μια ορμόνη που βοηθά στη διατήρηση δυνατών οστών; Οι γυναίκες χρειάζονται περισσότερο ασβέστιο από τους άνδρες ιδιαίτερα μετά την εμμηνόπαυση όταν τα επίπεδα των οιστρογόνων μειώνονται.

Πηγές ασβεστίου

Το ασβέστιο βρίσκεται κυρίως στα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι. Οι δίαιτες χωρίς γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να έχουν πολύ λιγότερο ασβέστιο από τη συνιστώμενη ποσότητα.

Εάν δεν σας αρέσουν ή δεν μπορείτε να φάτε γαλακτοκομικά προϊόντα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε φυτικά προϊόντα με προστιθέμενο ασβέστιο. Μερικά θαλασσινά είναι επίσης μια καλή πηγή ασβεστίου. Επισκεφθείτε τον επαγγελματία υγείας σας για να βρείτε τρόφιμα, ποτά ή συμπληρώματα που θα σας βοηθήσουν να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες.

Παραδείγματα 1 μερίδας γαλακτοκομικών προϊόντων

Πηγή γαλακτοκομικών	Ποσότητα
 Γάλα	250mL (1 φλιτζάνι) αγελαδινό γάλα
 Γιαούρτι	200 γρ (¾ φλιτζάνι) γιαούρτι
 Τυρί	40γρ (2 φέτες ή ένα μικρό κομμάτι στο μέγεθος ενός κουτιού σπέρτων) τυριού

Παραδείγματα 1 μερίδας εναλλακτικών γαλακτοκομικών προϊόντων ή άλλες διατροφικές πηγές ασβεστίου

Πηγή γαλακτοκομικών	Ποσότητα
 Γάλα	250mL (1 φλιτζάνι) αγελαδινό γάλα, σόγια, αμύγδαλο, βρώμη, ρύζι ή άλλη εναλλακτικά δημητριακά με τουλάχιστον 100mg προστιθέμενο ασβέστιο ανά 100γρ
 Κονσερβοποιημένα ψάρια	Μερικά κονσερβοποιημένα ψάρια με οστά: 60γρ σαρδέλες κονσερβοποιημένες σε νερό 100γρ κονσερβοποιημένος σολομός με κόκαλα
 Τόφου	100γρ σκληρό τόφου (παρασκευασμένο με ασβέστιο) *

*Ελέγξτε τη λίστα συστατικών καθώς τα επίπεδα ασβεστίου ποικίλλουν.



Συμβουλή

Δοκιμάστε τα δαμάσκηνα ως σνακ. Τα δαμάσκηνα περιέχουν κάλιο, βόριο και βιταμίνη K, τα οποία είναι άλλα θρεπτικά συστατικά που δημιουργούν οστά και μπορούν να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα οστά σας δυνατά.

Βιταμίνη D

Η βιταμίνη D βοηθά το σώμα να απορροφήσει το ασβέστιο, διατηρώντας τα οστά ισχυρά και υγιή. Η βιταμίνη D υποστηρίζει επίσης το ανοσοποιητικό σας σύστημα και τη λειτουργία των μυών, βοηθώντας στην ισορροπία και μειώνοντας τον κίνδυνο καταγμάτων. Μπορείτε να πάρετε τη βιταμίνη D από την ασφαλή έκθεση στο ηλιακό φως, ορισμένα τρόφιμα και είναι επίσης μια φυσική ορμόνη. Το σώμα σας χρειάζεται περισσότερη βιταμίνη D με την ηλικία.

Βιταμίνη D και ηλιοφάνεια

Για τους περισσότερους Αυστραλούς, ο ήλιος είναι η κύρια πηγή βιταμίνης D. Χρειάζεται μόνο να περάσετε λίγο χρόνο στον ήλιο κάθε μέρα, για να βοηθήσετε το σώμα σας να πάρει αρκετή βιταμίνη D. Ωστόσο, πολλοί Αυστραλοί δεν λαμβάνουν αρκετή βιταμίνη D, ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Οι ατομικές απαιτήσεις μπορεί να αλλάξουν με βάση πολλούς παράγοντες, όπως η εποχή, ο καθημερινός καιρός και το επίπεδο υπεριώδους ακτινοβολίας, η τοποθεσία στην Αυστραλία, η ώρα της ημέρας, ο τύπος δέρματος, η ποσότητα του δέρματος που εκτίθεται και αν είστε κλεισμένοι στο σπίτι και δεν μπορείτε να βγείτε έξω.

Όταν ο δείκτης UV είναι στο τρία ή πιο πάνω:

- Στοχεύετε σε λίγα λεπτά έκθεσης στον ήλιο στα μέσα του πρωινού ή το απόγευμα, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας στους βραχίονές σας και τα χέρια σας.
- Εάν βρίσκεστε σε εξωτερικούς χώρους για περισσότερο από λίγα λεπτά, θα πρέπει να χρησιμοποιείτε προστασία από τον ήλιο όπως καπέλα, αντηλιακό, ρούχα, γυαλιά ηλίου και σκιά.

Όταν ο δείκτης UV είναι κάτω από τρία:

- Στοχεύετε σε λίγες ώρες έκθεσης στον ήλιο την εβδομάδα κατά τη διάρκεια της μέρας, με λίγο δέρμα ακάλυπτο.
- Δεν απαιτείται προστασία από τον ήλιο εκτός εάν βρίσκεστε κοντά σε χιόνι ή άλλες ανακλαστικές επιφάνειες.

Ο δείκτης UV είναι ένα εργαλείο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να δείτε τις ώρες της ημέρας που πρέπει να προσέχετε τον ήλιο. Ελέγξτε τον δείκτη UV στον ιστότοπο www.myuv.com.au



Είναι σημαντικό να εξισορροπήσετε τη λήψη επαρκούς ήλιου για τη βιταμίνη D και να αποφύγετε τον κίνδυνο βλάβης του δέρματος και καρκίνου του δέρματος. Για να μάθετε πόσο χρόνος στον ήλιο είναι κατάλληλος για εσάς, επισκεφτείτε τον επαγγελματία υγείας σας.

Βιταμίνη D και τρόφιμα

Ωστόσο, αν και τα τρόφιμα μπορούν να παρέχουν μικρές ποσότητες βιταμίνης D αυτό μπορεί να μην είναι αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες σας. Οι περισσότεροι Αυστραλοί παίρνουν μόνο το 10% της βιταμίνης D τους από τα τρόφιμα που τρώνε.

Οι τροφικές πηγές βιταμίνης D περιλαμβάνουν:

- μαργαρίνη με προσθήκη βιταμίνης D
- λιπαρά ψάρια όπως σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, ρέγγα
- κρόκο αυγού
- γιαούρτια, γάλα και δημητριακά πρωινού με προσθήκη βιταμίνης D.



Συμβουλή

Γνωρίζετε ότι ταμανιτάρια μπορούν να παράγουν βιταμίνη D όταν εκτίθενται σε υπεριώδη ακτινοβολία; Τοποθετήστε ταμανιτάρια που αγοράσατε στο κατάστημα στον μεσημεριανό ήλιο για 15 λεπτά με τα βράγχια (που βρίσκονται κάτω από το καπάκι τουμανιταριού) στραμμένα προς τα πάνω. Η κατανάλωση μόνο 3 «μαυρισμένων»μανιταριών μπορεί να καλύψει το 100% των ημερήσιων αναγκών σας σε βιταμίνη D.

Ανεπάρκεια βιταμίνης D

Η ανεπάρκεια βιταμίνης D είναι συχνή στην Αυστραλία με πάνω από το 30% των ενηλίκων να έχουν ήπια, μέτρια ή ακόμα και σοβαρή ανεπάρκεια. Τα χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D μπορούν:

- να οδηγήσουν σε πόνο στους μυς, στα οστά και στις αρθρώσεις
- να αυξήσουν τον κίνδυνο κατάγματος των οστών σε ηλικιωμένους
- να έχουν ως αποτέλεσμα μια διαταραχή όπου τα οστά γίνονται μαλακά και αδύναμα, γνωστή ως οστεομαλακία.

Εάν νομίζετε ότι διατρέχετε κίνδυνο ανεπάρκειας βιταμίνης D, ίσως χρειαστεί να ελέγξετε τα επίπεδα βιταμίνης D. Ο γιατρός σας ή ο επαγγελματίας υγείας θα καθορίσει εάν χρειάζεστε μια εξέταση με βάση το γενικό επίπεδο έκθεσης στον ήλιο, το ιατρικό ιστορικό και τους παράγοντες κινδύνου. Εάν έχετε χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D, μπορεί να χρειαστείτε ένα συμπλήρωμα βιταμίνης D.

Τα επίπεδα βιταμίνης D μπορούν να αλλάξουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Τα επίπεδα βιταμίνης D είναι συνήθως υψηλότερα στα τέλη του καλοκαιριού και χαμηλότερα στο τέλος του χειμώνα.



Συμβουλή

Τα συμπληρώματα βιταμίνης D μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τα συνταγογραφούμενα φάρμακά σας. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε το γιατρό και το φαρμακοποιό σας σχετικά με τα συμπληρώματα διατροφής που παίρνετε.