

SPIS TREŚCI

Wstęp – Mirosław Jarosz	9
Co rozumiemy przez osteoporozę – Mirosław Jarosz	11
Częstość występowania osteoporozy – Iwona Sajór, Mirosław Jarosz	16
Częstość występowania osteoporozy na świecie	18
Częstość występowania osteoporozy w Polsce	20
Czynniki wpływające na częstość występowania osteoporozy	20
Złamania osteoporotyczne	26
Złamania kręgow	28
Złamanie kości udowej	28
Złamanie dalszego odcinka przedramienia	29
Porównanie częstości występowania osteoporozy z innymi chorobami przewlekłymi	29
Osteoporoza u mężczyzn	30
Osteoporoza dziecięca i młodzieńcza	31
Prognozy	32
Osteoporoza jako problem ekonomiczny	33
Przyczyny osteoporozy – Mirosław Jarosz, Ewa Rychlik, Wioleta Respondek	34
Fizjologia kości	34
Żywienie a rozwój osteoporozy	37
Wapń	37

Fosfor	43
Witamina D	46
Inne składniki	50
Inne czynniki mogące mieć wpływ na rozwój osteoporozy	55
Palenie tytoniu	55
Aktywność fizyczna	56
Masa ciała	57
Menopauza	58
Czynniki genetyczne	58
Rasa	59
Hiperhomocysteinemia	59
Podsumowanie	59
Objawy kliniczne, diagnostyka, rozpoznanie – Mirosław Jarosz	62
Zasady prewencji osteoporozy – Jadwiga Charzewska, Zofia Chwojnowska	66
Wapń	68
Witamina D	69
Aktywność fizyczna	71
Prewencja a fazy życia	72
Wiek przedszkolny i szkolny	73
Osoby dorosłe	74
Osoby w podeszłym wieku	75
Podstawowe zasady leczenia osteoporozy – Wioleta Respondek, Mirosław Jarosz	77
Szczegółowe zalecenia żywieniowe w leczeniu osteoporozy – Zofia Chwojnowska, Jadwiga Charzewska	86
Wapń	88
Witamina D	90
Białko	91
Potas, magnez	92
Fosfor	93
Witaminy	95

Praktyczne wskazówki do samooceny ryzyka rozwoju osteoporozy	
– Iwona Sajór	98
Indywidualna ocena ryzyka rozwoju osteoporozy	98
Kalkulator złamań	100
Jadłospisy zalecane przy zapobieganiu osteoporozie	
– Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik	103
Wartość energetyczna – 2000 kcal/dobę	104
Wartość energetyczna – 2400 kcal/dobę	118
Jadłospisy zalecane przy leczeniu osteoporozy – Ewa Rychlik,	
Katarzyna Wolnicka	133
Wartość energetyczna – 1800 kcal/dobę	134
Wartość energetyczna – 2200 kcal/dobę	148
Piśmiennictwo	162

Osteoporoza jest jedną z plag naszej cywilizacji. Stanowi i sta-
 le nasilający problem zdrowotny, z systematycznie zwie-
 dzającą się liczbą zdiagnozowań na tę chorobę i jej powikłań.
 Przyczynia się do tego niezdrowy tryb życia, przede wszystkim
 nieaktywny sposób bytowania, a także braki lub zbyt
 niskie natężenie aktywności fizycznej oraz palenie tytoniu. Pro-
 blem wpływa także wydłużanie się ludzkiego życia. Osteo-
 poroza szerzy się diametralnie kości u osób w starszym wieku.
 Działa u tych osób powodując około 85% złamań, głównie
 kości udowej. Koszty leczenia osteoporozy są ogromne
 (w Stanach Zjednoczonych wynoszą 15 mld dolarów
 rocznie).

Na polsce osteoporoza występuje u 7% kobiet w wieku
 45-54 lat, u 25% w wieku 55-74 lat oraz u prawie połowy ko-
 biet po 75. roku życia. U osób z osteoporozą nawet niewielki
 uraz może spowodować złamanie kości. Bardzo często jest to
 pierwszy objaw kliniczny przewlekłej, rozwijającej się od wie-
 ków choroby. Na przykład u kobiet już od około 40. roku ży-
 cia zaczyna się zmniejszanie gęstości kości, które nie są przy-
 jemne dla nich po menopauzie.