

Занятие 2

**Что надо знать о питании
при остеопорозе?**

**Медикаментозное лечение
остеопороза**

Рекомендации относительно приёма кальция

Дети – 4–8 лет	800 мг/день
Подростки (9–18 лет)	1300 мг/день
Женщины 19–50 лет	1000 мг/день
Женщины старше 50 лет	1500 мг/день
Беременные и кормящие	1000 мг/день
Мужчины 19–50 лет	1000 мг/день
Мужчины старше 50 лет	1500 мг/день

Рекомендации относительно приёма витамина D

Женщины 19–50 лет	400 МЕ/день
Женщины старше 50 лет	800 МЕ/день
Беременные и кормящие	400 МЕ/день
Мужчины 19–50 лет	400 МЕ/день
Мужчины старше 50 лет	800 МЕ/день

Содержание кальция в различных продуктах питания (на 100 г продукта)

Продукт	Кальций, мг
Молоко (любое)	120
Мороженое пломбир	159
Йогурт (1,5%, 6%)	124
Брынза из коровьего молока	530
Твёрдый сыр (голландский, российский)	1000
Творог 5% жирности	164
Сметана 20% жирности	86

Содержание кальция в различных продуктах питания (на 100 г продукта)

Продукт	Кальций, мг
Горбуша в томатном соусе (консервы)	340
Рыба свежая – минтай	40
Морковь	46
Капуста белокочанная	48
Петрушка (зелень)	245
Фасоль	150
Семена подсолнечника	367

Содержание кальция в различных продуктах питания (на 100 г продукта)

Продукт	Кальций, мг
Смородина чёрная	36
Малина	40
Изюм	80
Абрикосы сушёные	166
Халва тахинная	824
Молочный шоколад	199
Кунжут	1474

Количество элементарного кальция в его солях

Соль кальция 1 г	Элементарный кальций, мг
Карбонат кальция	400
Трифосфат кальция	399
Цитрат кальция	211
Глюконат кальция	89

Лечение остеопороза

Препараты, замедляющие костную резорбцию:

бисфосфонаты,
кальцитонин, селективные модуляторы эстрогенных рецепторов (СМЭР),
эстрогены

Препараты, преимущественно усиливающие костеобразование:

паратиреоидный гормон,
фториды,
анаболические стероиды,
андрогены,
гормон роста

Средства, оказывающие многоплановое действие на костную ткань:

витамин D и его активные метаболиты,
ранелат стронция, остеогенон

Лечение остеопороза

Препараты, замедляющие костную резорбцию:

бисфосфонаты,
кальцитонин, селективные
модуляторы эстрогенных
рецепторов (СМЭР),
эстрогены

Препараты, преимущественно усиливающие костеобразование:

паратиреоидный гормон,
фториды,
анаболические стероиды,
андрогены,
гормон роста

Средства, оказывающие многоплановое действие на костную ткань:

витамин D и его активные метаболиты,
ранелат стронция, остеогенон

Груднопоясничный корсет



Корректор осанки



Протектор бедра



Механизм защиты
проксимального отдела
бедра с помощью
протектора

