

Alimentația în bolile osteoarticulare

Pornim de la dieta pentru o zi propusă anterior...

Mic dejun:

- 2 felii pâine (80 g) + unt (10 g)
- 1 ou fiert (50 g)
- roșii, castraveți, ardei (150 g - 75 g roșii, 50 g ardei, 25 g castraveți)
- salată de fructe (200 g - 100 g mere, 50 g mandarine, 50 g căpșune)

Gustare: 1 iaurt (100 g) cu fructe adăugate (100 g zmeură)

Prânz:

- ciorbă de legume (20 g ceapă, 15 g ardei, 30 g roșii, 25 g fasole verde, 60 g morcovi) + 10 ml ulei
- 1 felie pâine (40 g)
- cartofi natur (250 g) + 5 g unt + salată de varză (100 g) + somon la cuptor (100 g) + zeamă de lămâie + 10 ml ulei
- 100 g afine

Gustare: 1 portocală (100 g)

Cină: mămăligă (250 g) cu lapte (100 g)

Cerință: dieta este adecvată pentru prevenția și tratamentul osteoporozei?

1. Calculul cantității de calciu din dieta prezentată.

| Aliment | Gramе | Calciu mg (100 g aliment) | Calciu mg (cantitatea din dietă) |
|-----------------|-----------|---------------------------|----------------------------------|
| Pâine | 120 g | 52 | 62,4 |
| Cartofi fierți | 250 g | 5 | 12,5 |
| Mămăligă | 250 g | 7 | 17,5 |
| Mere | 100 g | 6 | 6 |
| Mandarine | 50 g | 37 | 18,5 |
| Portocale | 100 g | 40 | 40 |
| Căpșune | 50 g | 16 | 8 |
| Zmeură | 100 g | 25 | 25 |
| Afine | 100 g | 6 | 6 |
| Roșii | 105 g | 10 | 10,5 |
| Ardei | 65 g | 7 | 4,55 |
| Castraveți | 25 g | 16 | 4 |
| Ceapă | 20 g | 23 | 4,6 |
| Fasole verde | 25 g | 61 | 15,25 |
| Morcovi | 60 g | 33 | 19,8 |
| Salată de varză | 100 g | 40 | 40 |
| Iaurt | 100 g | 147 | 147 |
| Lapte | 100 g | 113 | 113 |
| Somon | 100 g | 8 | 8 |
| Ulei vegetal | 20 ml | 0 | 0 |
| Unt | 15 g | 24 | 3,6 |
| Ou | 1 (50 g) | 45 | 22,5 |

Calciu

- total dietă propusă: 588,7 mg
- aport optim pentru prevenția osteoporozei: 1000 mg/zi

!! deficit față de o alimentație preventivă optimă

- la tineri, dacă dieta este echilibrată, nu este necesară suplimentarea
- după menopauză, dacă dieta nu aduce suficient, este necesară suplimentarea

Surse:

- lactate
- anumite specii de pește mic
- broccoli
- nuts
- tofu

2. Calculul cantității de vitamina D din dieta prezentată.

| Aliment | Gramme | Vitamina D mcg (100 g aliment) | Vitamina D mcg (cantitatea din dietă) |
|-----------------|-----------|--------------------------------|---------------------------------------|
| Pâine | 120 g | 0 | 0 |
| Cartofi fierți | 250 g | 0 | 0 |
| Mămăligă | 250 g | 0 | 0 |
| Mere | 100 g | 0 | 0 |
| Mandarine | 50 g | 0 | 0 |
| Portocale | 100 g | 0 | 0 |
| Căpșune | 50 g | 0 | 0 |
| Zmeură | 100 g | 0 | 0 |
| Afine | 100 g | 0 | 0 |
| Roșii | 105 g | 0 | 0 |
| Ardei | 65 g | 0 | 0 |
| Castraveți | 25 g | 0 | 0 |
| Ceapă | 20 g | 0 | 0 |
| Fasole verde | 25 g | 0 | 0 |
| Morcovi | 60 g | 0 | 0 |
| Salată de varză | 100 g | 0 | 0 |
| Iaurt | 100 g | 0 | 0 |
| Lapte | 100 g | 1 | 1 |
| Somon | 100 g | 13 | 13 |
| Ulei vegetal | 20 ml | 0 | 0 |
| Unt | 15 g | 0 | 0 |
| Ou | 1 (50 g) | 1,3 | 0,65 |

Vitamina D

- total dietă propusă: 14,64 mcg
- aport optim pentru prevenția osteoporozei: 15 mcg/zi

! ușor deficit față de o alimentație preventivă optimă

Surse:

- peștele gras (somon, ton, macrou) - *deja în dietă*
- gălbenușul de ou - *deja în dietă*
- laptele (nu în mod natural, dar este, de obicei, îmbogățit cu vitamina D2 sau D3) - *în acest caz recomandăm consumul de lapte îmbogățit cu vitamina D pentru atingerea aportului optim!*

3. Aport de proteine

- total dietă propusă: 51,6 g proteine = $51,6/54 = 0,95$ g/kg corp/zi
- aport optim pentru prevenția osteoporozei: 1 g/kg corp/zi (dietă normoproteică)

! recomandare respectată

4. Consum moderat de cafea
5. Consum moderat de alcool
6. Exercițiu fizic
7. Sistarea fumatului

8. Calculul cantității de sodiu din dieta prezentată (fără sare adăugată).

| Aliment | Gramе | Sodiu mg (100 g aliment) | Sodiu mg (cantitatea din dietă) |
|-----------------|-----------|--------------------------|---------------------------------|
| Pâine | 120 g | 681 | 817 |
| Cartofi fierți | 250 g | 4 | 10 |
| Mămăligă | 250 g | 5 | 12,5 |
| Mere | 100 g | 1 | 1 |
| Mandarine | 50 g | 2 | 1 |
| Portocale | 100 g | 0 | 0 |
| Căpșune | 50 g | 1 | 0,5 |
| Zmeură | 100 g | 1 | 1 |
| Afine | 100 g | 1 | 1 |
| Roșii | 105 g | 5 | 5,25 |
| Ardei | 65 g | 4 | 2,6 |
| Castraveți | 25 g | 2 | 0,5 |
| Ceapă | 20 g | 4 | 0,8 |
| Fasole verde | 25 g | 6 | 1,5 |
| Morcovi | 60 g | 69 | 41,4 |
| Salată de varză | 100 g | 18 | 18 |
| Iaurt | 100 g | 47 | 47 |
| Lapte | 100 g | 47 | 47 |
| Somon | 100 g | 90 | 90 |
| Ulei vegetal | 20 ml | 0 | 0 |
| Unt | 15 g | 11 | 1,65 |
| Ou | 1 (50 g) | 140 | 70 |

Sodiul

- total dietă propusă: 1169,7 mg
- aport recomandat pentru prevenția osteoporozei: maxim 2300 mg/zi
- astfel, permise maxim 1130,3 mg sodiu din sare adăugată = 2,82 g sare adăugată (maxim)

! recomandare respectată

Surse de sodiu:

- sare și adaos de sare (20-25%)
- alimente procesate și preparate (75-80%)
- cantități mari: mezeluri, lapte, carne, ou, pește, morcovi, țelină, pâine
- cantități reduse: unele legume, fructe, produse zaharoase, uleiuri, derivate cerealiere

Cerință: calculați cantitatea de vitamina K, magneziu și fosfor din dieta prezentată și comparați rezultatele cu recomandările din prevenția și tratamentul osteoporozei.