

Informació per a pacients i familiars

Recomacions per a pacients amb osteoporosi



La Unitat de Coordinació de Fractures ha valorat la vostra fractura i a continuació us facilita les recomanacions més importants que heu de seguir en relació a l'osteoporosi.

És important que sempre seguiu les recomanacions mèdiques en cas d'hipertensió, colesterol, diabetis o qualsevol altra malaltia que necessiti una dieta especial.

Si teniu qualsevol dubte consulteu amb el vostre metge o infermera.

Estil de vida saludable

- Eviteu el consum de substàncies tòxiques com poden ser l'alcohol o el tabac i reduïu el consum de cafè
- Mantingueu-vos en un pes adequat
- Feu activitat física de manera habitual. Caminar, nedar, ballar, són exercicis adequats i fàcils de fer
- Eviteu fer moviments d'impacte i la càrrega de pes
- Preneu el sol de 10 a 15 minuts / dia regularment
- Seguiu una dieta sana i variada, rica en calci i vitamina D






Calci

És molt important que seguiu una dieta rica en calci, diàriament n'heu de consumir uns 1000 mg que, principalment obtindreu dels productes làctics.

A continuació us facilitem informació que us serà d'utilitat per a la ingesta diària de calci.

Calci



-  **1 got de llet de vaca** (200 ml) = 250 mg de calci
-  **1 iogurt** = 150 mg de calci
-  **1 got de llet enriqueida amb calci** (200 ml) = 320 mg de calci
-  **1 iogurt enriqueit amb calci i vitamina D** = 400 mg de calci i 200 UI de vitamina D
-  **Formatges.** La quantitat de calci depèn del tipus de formatge. Els més recomanables són els més grassos perquè aporten més calci

Consells per a incrementar el consum de calci




- Afegiu petites quantitats de **formatge** en pols, ratllat o en trossets quan mengeu pasta, arròs, amanida, com a postres o aperitiu
- Poseu **fruits secs**, sencers o en pols en amanides, vina-gretes, guisats de carn, dins del iogurt, postres, pans, coques, etc.
- La **llet en pols desnatada** també és una font de calci que es pot posar de diferents maneres, afegint una cullerada en un got de llet, iogurt, batut, purés o cremes de verdura, salses per a pastes, carn, etc.

Vitamina D

A continuació us relacionem els aliments que heu de consumir per a assegurar la ingesta de vitamina D.

Vitamina D



-  Salmó, bacallà, tonyina i sardina
-  Rovell d'ou, margarina i mantega
-  Verdures de fulla verda

Sempre heu de tenir en compte les recomanacions mèdiques en cas d'hipertensió, colesterol, diabetis o qualsevol altra malaltia que precisi una dieta especial.



Eviteu les caigudes

- Utilitzeu sabates que subjectin tot el peu, amb poc taló o sense. La sola no ha de relliscar
- No pugueu a llocs com cadires o tamborets
- Cal que les superfícies estiguin ordenades i sense objectes amb els quals pugueu ensopegar
- Enceneu el llum. No us mogueu per cas a les fosques pensant que us coneixeu el lloc
- Si teniu dificultats per entrar a la banyera, instal·leu agafadors, i si és possible canvieu-la per una dutxa
- Utilitzeu bastó o altres ajudes si us costa caminar

Sabíeu que?

- El **tabac** augmenta el risc de fractura per fragilitat de l'os
- Un consum excessiu d'**alcohol**, més de 3 unitats diàries o de 8 -10 g diaris, també augmenta el risc de fractura
- El consum excessiu de **cafeïna o teïna**, més de 3 cafès al dia, també perjudica l'os



Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

