

# KORAK NAPRIJED za ZDRAVLJE KOSTIJU

## ŠTO JE OSTEOPOROZA?

OSTEOPOROZA JE BOLEST U KOJOJ KOSTI POSTAJU SLABE I LAKŠE SE LOME - ČAK I PRI PADU IZ USPRAVNOG POLOŽAJA, PRI KAŠLJU ILI KIHANJU!

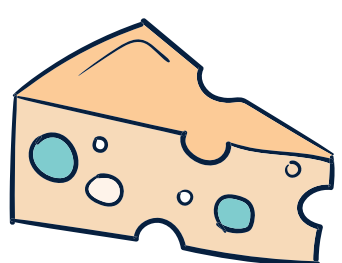


## 5 KORAKA

U SVAKOJ DOBI PET JE JEDNOSTAVNIH KORAKA KOJIMA ĆETE POBOLJŠATI ZDRAVLJE KOSTIJU TE SMANJITI VAŠ RIZIK OSTEOPOROZE I PRIJELOMA

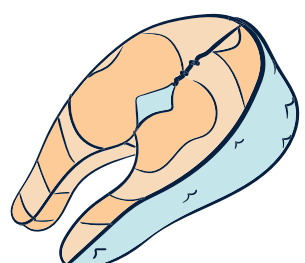
Ca

### 1 JEDITE HRANU ZDRAVU ZA KOSTI



#### KALCIJ

npr. sir, jogurt, mlijeko, kalcijem obogaćeno sojino mlijeko



#### BJELANČEVINE

npr. meso, orašasti plodovi, riba, slanutak

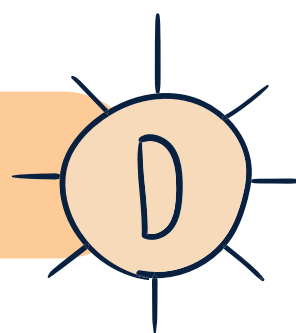


#### VITAMINI I HRANJIVE TVARI

npr. vitamini D, K, cink, magnezij

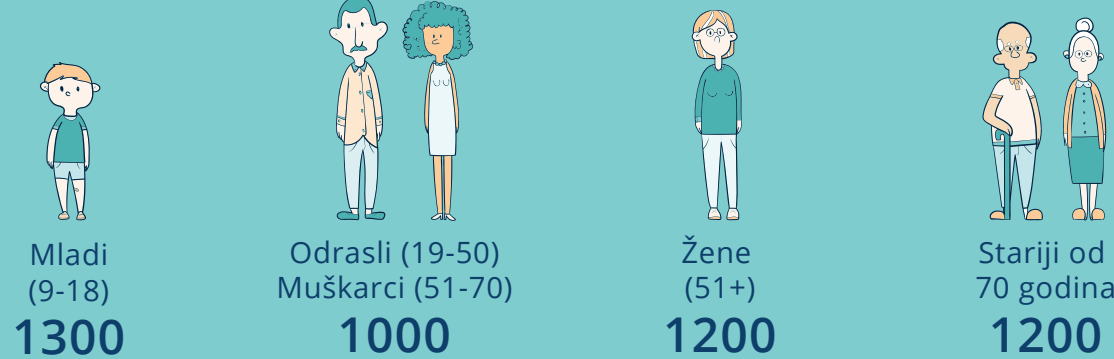
#### PRIKUPITE DOVOLJNO VITAMINA D NA SUNCU

10-20 minuta svaki dan izložiti suncu kožu lica i ruku

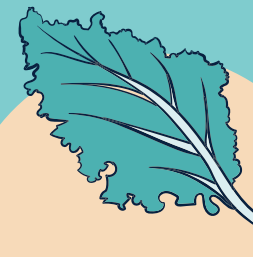


### UNOSITE LI DOVOLJNO KALCIJA?

PREPORUČENI DNEVNI UNOSI KALCIJA\* (MG/DAN) U RAZLIČITIM DOBNIM SKUPINAMA



60g mozzarella sira = oko 1/4 dnevne potrebe kalcija



50g sirovog kelja = oko 32 mg kalcija



1 jogurt = oko 1/5 dnevne potrebe kalcija

### 2 VJEŽBAJTE ZA SNAŽNIJE KOSTI I MIŠIĆE



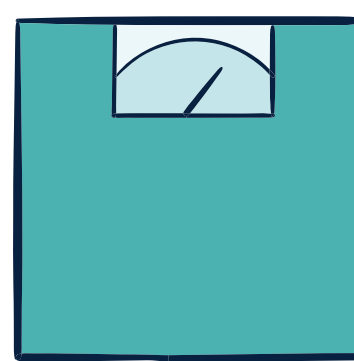
TRUDITE SE VJEŽBATI 30-40 MINUTA, TRI DO ČETIRI PUTA TJEDNO



NAJBOLJE SU VJEŽBE SNAGE I IZDRŽLJIVOSTI!

Također vježbajte ravnotežu!

### 3 ODRŽAVAJTE ZDRAVU TJELESNU MASU

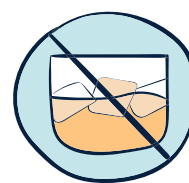


♥ ITM VIŠI OD 19 kg/m<sup>2</sup>

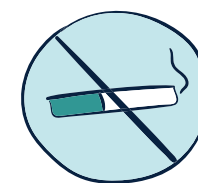
INDEKS TJELESNE MASE (ITM)	ZNAČENJE
Manji od 19	Pothranjenost
19.1 - 24.9	Normalna tjelesna masa
25.0 - 29.9	Prekomjerna tjelesna masa
Viši od 30	Debljina



### 4 NEMOJTE PUŠITI I IZBJEGAVAJTE PREKOMJERNI UNOS ALKOHOLA

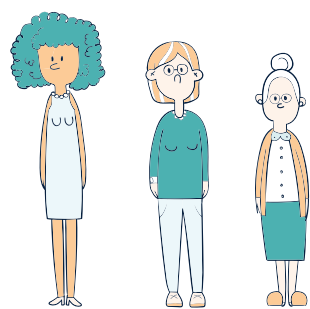


VIŠE OD 2 ČAŠE ALKOHOLA DNEVNO POVEĆAVAJU RIZIK PRIJELOMA.



PUŠENJE SKORO DVOSTRUKO POVEĆAVA RIZIK PRIJELOMA KUKA.

### 5 BUDITE SVJESNI OSOBNIH RIZIČNIH ČIMBENIKA



#### GUBITAK VISINE

4 cm ili više?



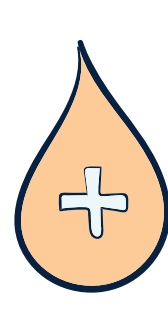
#### NASLJEĐE

Prijelom kuka u roditelja?



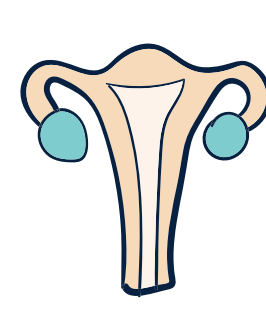
#### LIJEKOVI

npr. kortikosteroidi ili liječenje zloćudnih tumora?



#### BOLESTI

npr. reumatoidni artritis, šećerna bolest?



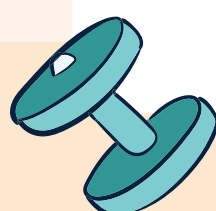
#### MENOPAUAZA

prije 45. godine?

#### NAPRAVITE IOF TEST\*\* ZA PROCJENU RIZIKA OSTEOPOROZE

kako biste saznali jeste li pod rizikom za osteoporotski prijelom kosti

RAZGOVARAJTE SA SVOJIM LIJEČNIKOM TE ZATRAŽITE PREGLED KAKO BI SE ZAPOČELO POTREBNO LIJEČENJE.



\* Nacionalna medicinska akademija (SAD)  
\*\* <https://riskcheck.osteoporosis.foundation/hr>