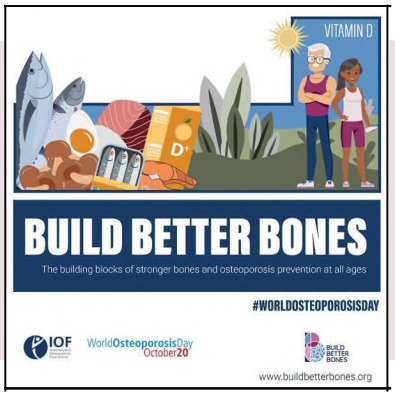
WorldOsteoporosisDay October 20

IOF International Osteoporosis Foundation

Костите се нуждаят от витамин D!



Витамин D подпомага изграждането на по-здрави кости чрез подобряване на абсорбцията на калция – процес, който увеличава здравината на костта. В негово присъствие калцият отключва своя потенциал, затова нека здравословното хранене за костите да стане част от вашето ежедневие

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Не пушете, ограничете алкохола!



Стимулирайте здравето на вашите кости с тези здравословни навици:

1. Кажете НЕ! на тютюнопушенето. То уврежда вашето здраве и намалява здравината на костите.
2. Прекомерната употреба на алкохол влияе отрицателно върху здравето на костите, като увеличава риска от фрактури. Ключът е в умерената консумация!

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Правете физически упражнения!



Придържайте към активен начин на живот! Физическите упражнения са ключът за изграждане на здрави кости на всяка възраст. Упражнения като ходене, бягане и повдигане на тежести помагат да се изгради и поддържа добра костна плътност, която намалява риска от остеопороза.

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Приемайте достатъчно калций!



Изграждайте здрави кости като включвате достатъчно калций в ежедневното си хранене! Консумирайте кисело или прясно мляко или обогатени с калций заместители на растителна основа, които подхранват костите ви с калций.

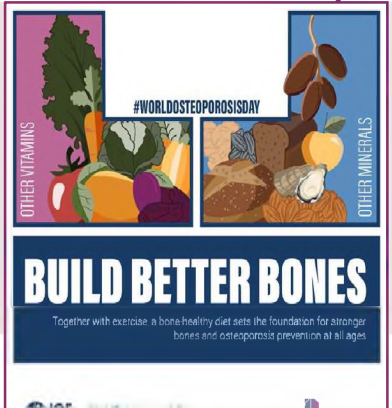
#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Ограничете употребата на сол, кофеин и алкохол!



Стимулирайте здравето на костите си като спазвате тези препоръки:
= Ограничете алкохола до 2 питиета дневно
= Намалете солта: Високият прием на сол може да намали здравимата на костите ви
= Ограничете кофеина: Умерена употреба на кафе и енергийни напитки
#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Кои витамини и минерали са полезни за костите?



Не забравяйте, че освен калций, протеини и витамин D, добре балансираната диета съдържа и обилни количества плодове и зеленчуци, както и витамин K, магнезий, цинк и други минерали, които да поддържат костите ви здрави!

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

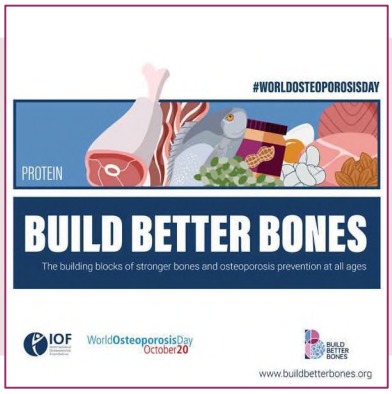
Осигурете си достатъчно калории!



Бъдете здрави и силни! Независимо от възрастта, подходящото телесно тегло благоприятства костите и общото ви здраве. Хранете се балансирано с прием на достатъчно калории и хранителни вещества.

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Приемате ли протеин?



Кажете „да“ на храните, богати на протеин! Приемът на протеин подобрява здравината на костите и мускулите при възрастните хора, намалява риска от падания и подпомага възстановяването след претърпяна фрактура. При младите хора приемът на протеин спомага костите да нарастват и да се развиват оптимално.

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

Имате ли рискови фактори?



Имате ли рискови фактори за развитие на остеопороза? Тестът за оценка на риска на Международната фондация по остеопороза е бърз и лесен начин да научите дали имате някои от рисковите фактори, за да потърсите навреме изследване и ако е необходимо лечение.

#WorldOsteoporosisDay *Асоциация „Жени без остеопороза“*

WorldOsteoporosisDay October20

IOF International Osteoporosis Foundation

Издава се на български език от Асоциация „Жени без остеопороза“, член на Международната фондация по остеопороза – IOF