Mocne kości na lata

Dieta przy osteoporozie dla seniora

Alicja Wardzała — Dyplomowany Dietetyk



DietaSeniora.pl

Spis treści

O autorce

Słowo wstępne od Alicji

Kości nie muszą kruszeć

Wapń i witamina D — najważniejszy duet

Źródła wapnia — tabela produktów

Witamina D — suplementacja, słońce i jedzenie

Co osłabia kości? Fakty i mity

5-dniowy plan żywienia bogaty w wapń

Przepisy bogate w wapń

Ćwiczenia wspierające kości

FAQ — 9 pytań o osteoporozę i dietę

Podsumowanie

Dalsze kroki

Ważna informacja

O autorce

Alicja Wardzała jest dyplomowanym dietetykiem specjalizującym się w żywieniu osób 60+. Pracuje z seniorkami i seniorami, którym zależy na zachowaniu sprawności, niezależności i witalności na długie złote lata. Wie, że dieta i styl życia potrafią zaskoczyć — nawet po 60. roku życia kości reagują na to, co jemy i jak się ruszamy. DietaSeniora.pl to miejsce, gdzie nauka spotyka się z praktyką.

ROZDZIAŁ 3

Źródła wapnia — tabela produktów

Tabela zawartości wapnia w produktach spożywczych

Produkt	Porcja	Wapń (mg)
Ser żółty (np. Gouda)	30 g (1-2 plastry)	220-240
Ser parmezan	30 g	330
Mozzarella	50 g	260
Ser twarogowy półtłusty	100 g	95
Mleko 2%	250 ml (szklanka)	300
Jogurt naturalny	200 g	240
Kefir	200 ml	220
Maślanka	200 ml	200
Sardynki w oleju (z ośćmi)	100 g (1 mała puszka)	382
Łosoś różowy z puszki (z ośćmi)	100 g	212
Migdały	30 g	75
Chia nasiona	15 g (1 łyżka)	113
Sezam (nasiona)	15 g	132
Tahini (pasta sezamowa)	2 łyżki	128
Fasola biała gotowana	100 g	90
Ciecierzyca gotowana	100 g	49
Jarmuż	100 g	150
Brokuły gotowane	100 g	47
Bok choy (kapusta pak choi)	100 g	105
Rukola	100 g	160
Figi suszone	50 g (3-4 sztuki)	76
Pomarańcza	1 sztuka	60
Napój roślinny wzbogacony w wapń	250 ml	240-300
Tofu twarde	100 g	200-350 (zależnie od produkcji)
Jajko	1 duże	25

Cel dzienny: 1000-1200 mg wapnia.

Jak osiągnąć cel w praktyce?

Przykładowe menu z 1200 mg wapnia:

- Szklanka mleka do owsianki (300 mg)

ROZDZIAŁ 6

5-dniowy plan żywienia bogaty w wapń

Poniższy 5-dniowy plan potraktuj jako cykl, który powtarzasz w kolejnych dniach i tygodniach. Każdy dzień dostarcza ok. 1000–1300 mg wapnia z pożywienia oraz ok. 600–800 IU witaminy D. Suplementację witaminy D prowadź oddzielnie zgodnie z zaleceniami z rozdziału 4.

Dzien 1

Sniadanie

Owsianka na mleku 2% (250 ml mleka = 300 mg wapnia!) z łyżką nasion chia, garścią migdałów i jagodami. Herbata.

II sniadanie

Jogurt naturalny (200 g = 240 mg wapnia) z garścią orzechów laskowych i 2 suszonymi figami.

Obiad

Zupa: krem z brokułów na mleku (100 mg wapnia z brokułów + mleko). Drugie danie: sardynki w oleju (odcedzone — z ośćmi! = 382 mg wapnia) z pieczywem razowym, pomidorem i ogórkiem. Surówka z rukoli z oliwą i cytryną.

Podwieczorek

Kefir (200 ml = 220 mg wapnia) z garścią malin.

Kolacja

Jajecznica z 2 jaj z jarmuż duszonym z czosnkiem. 1 kromka chleba razowego z 2 plasterkami sera żółtego.

Wapn z diety tego dnia: ~1250 mg

Dzien 2

Sniadanie

Kanapki na chlebie razowym (2 kromki) z 2 plasterkami sera żółtego, pomidorem i rukolą. Szklanka mleka ciepłego lub herbata z mlekiem.

II sniadanie

Smoothie: szklanka kefiru + pół banana + łyżka tahini (128 mg wapnia!) + garść szpinaku.

Obiad

Zupa: kapuśniak (kapusta jest bogata w wapń). Drugie danie: łosoś pieczony (150 g) z kaszą gryczaną i brokułami gotowanymi na parze.

Podwieczorek

Jogurt naturalny z łyżką nasion chia i pomarańczą.

Kolacja

Sałatka z tuńczyka (odsączony z puszki, z ośćmi łososia jeśli dostępny) z ciecierzycą, ogórkiem, pomidorem i oliwą. Pumpernikiel.

Dzien 3

Sniadanie

Naleśniki z mąki gryczanej z twarożkiem i borówkami. Szklanka maślanki (200 mg wapnia).

II sniadanie

Garść migdałów (75 mg wapnia) + jabłko.

Obiad

Zupa: zupa serowa (na bulionie warzywnym z topionym serem light — umiarkowanie, ale smacznie). Drugie danie: gulasz drobiowy z warzywami, kasza pęczak, surówka.

Podwieczorek

Kefir z garścią orzechów.

Kolacja

Twaróg półtłusty (3 łyżki) z rzodkiewką, koperkiem i łyżką pestki słonecznika. Chleb razowy. Szklanka mleka.

Dzien 4

Sniadanie

Płatki owsiane z mlekiem, cynamonem, orzechami i rodzynkami. Herbata.

II sniadanie

Przepis 1: Smoothie wapniowy (śniadanie lub podwieczorek)



Czas: 5 minut | Porcje: 1

Wapń z przepisu: ok. 450 mg

Składniki:

- 200 ml kefiru
- Pół banana
- Łyżka tahini (pasta sezamowa)
- Garść szpinaku baby
- 1 kiwi lub pół pomarańczy
- Łyżka nasion chia
- Kilka kostek lodu

Przygotowanie:

Wrzuć wszystko do blendera. Blenduj 60 sekund. Pij od razu.

Dlaczego warto: kefir + tahini + chia = potrójna dawka wapnia w jednym szklance. Kefir dostarcza też probiotyków poprawiających wchłanianie składników mineralnych.

Przepis 2: Sałatka z jarmużem i sardynkami



Czas: 10 minut | Porcje: 1-2

Wapń z przepisu: ok. 500 mg

Składniki:

- 100 g jarmużu (jeśli surowy — masuj go chwilę oliwą, żeby zmiękł)
- 1 puszka sardynek w oliwie (odcedzone; nie wyrzucaj ości — są jadalne i pełne wapnia!)
- 1 pomarańcza (obrana, pokrojona w plastry)
- Garść orzechów laskowych
- Łyżka oliwy z oliwek
- Sok z cytryny, pieprz
- Opcjonalnie: plasterki awokado

Przygotowanie:

Jarmuż poszatkuj. Wymieszaj z sardynkami (lekko rozgniecionymi widelcem — ości się wtapiają). Dodaj pomarańczę i orzechy. Polej oliwą i sokiem z cytryny. Podaj od razu.