7-DNIOWY PLAN ŻYWIENIA DLA SENIORA Z OSTEOPOROZĄ

Wzmocnij kości dietę — jadłospis na 7 dni



Mocne kości · Witamina D · Zdrowe stawy

Spis treści

Dla kogo

Cele żywieniowe

Zasady planu

Tabela zawartości wapnia w produktach

"Złodzieje wapnia" — produkty ograniczające wchłanianie

Produkty zwiększające wchłanianie wapnia

Plan na 7 dni

- DZIEN 1 — Poniedziałek
- DZIEN 2 — Wtorek
- DZIEN 3 — Sroda
- DZIEN 4 — Czwartek
- DZIEN 5 — Piatek
- DZIEN 6 — Sobota
- DZIEN 7 — Niedziela

Lista zakupów (na cały tydzień)

Wskazówki praktyczne

Kiedy konsultacja?

Suplementacja (kluczowa przy osteoporozie)

Dla kogo jest ten plan?

Ten plan żywienia jest przeznaczony dla osób 60+, które:

• Mają zdiagnozowaną osteoporozę lub osteopenię (obniżona gęstość kości)

• Chcą spowolnić utratę masy kostnej i zmniejszyć ryzyko złamań

• Przeszły złamanie biodra, kręgosłupa lub nadgarstka

• Szukają naturalnych sposobów wzmocnienia kości jako uzupełnienie leczenia

• Mają niedobory witaminy D (a dotyczy to praktycznie wszystkich Polaków po 60. roku życia)

Ważne: Plan jest uzupełnieniem leczenia farmakologicznego (bisfosfoniany, denosumab, stront). Dieta sama w sobie nie odbuduje kości, ale może znacznie spowolnić ich utratę i poprawić efekty leczenia.

Cele żywieniowe

• Kaloryczność: 1800–2000 kcal dziennie

• Wapń: 1200–1500 mg dziennie (w diecie; plus suplementacja)

• Witamina D: 2000–4000 IU dziennie (głównie suplementacja, dieta dostarcza ok. 200–400 IU)

• Białko: 1,2–1,4 g/kg masy ciała (kości to nie tylko minerały — 30% to kolagen, czyli białko!)

• Witamina K2: 180–200 mcg dziennie (kieruje wapń do kości, nie do tętnic)

• Magnez: 320–420 mg dziennie (aktywuje witaminę D i wchodzi w skład kości)

• Cynk: 8–11 mg dziennie (potrzebny do syntezy kolagenu)

• Omega-3: 1–2 g dziennie (zmniejsza resorpcję kości)

Zasady planu

1. **Nabiał w każdym dniu** — mleko, jogurt, twaróg, kefir, ser (najlepsze źródła wapnia dla seniora)

2. **Ryby tłuste 3 razy w tygodniu** — jedyne istotne źródło witaminy D w diecie (łosoś, śledź, sardynki, makrela)

3. **Zielone warzywa liściaste** — brokuł, jarmuż, natka pietruszki (wapń roślinny + witamina K)

4. **Rozsądne nasłonecznienie** — 15–20 minut na słońcu bez filtrów (od maja do września) aktywuje

DZIEN 1 — Poniedziałek

SNIADANIE ok. 420 kcal

Owsianka na mleku z migdałami i figami



- Płatki owsiane górskie: 60 g
- Mleko 2%: 250 ml — wapń 300 mg
- Migdały: 25 g — wapń 62 mg
- Figi suszone: 2 sztuki (40 g) — wapń 53 mg
- Cynamon: szczypta, miód: 1 łyżeczka

Płatki gotuj na mleku 5 minut. Dodaj posiekane figi, migdały i cynamon.

Białko 16 g | Węglowodany 60 g | Tłuszcze 12 g | Wapń ~415 mg

Wskazowka Ali

Mleko to najlepiej przyswajalne źródło wapnia — laktoza i tłuszcz mleczny pomagają w jego wchłanianiu. Figi suszone to rarytasowe źródło wapnia w świecie owoców.

II SNIADANIE ok. 220 kcal

Jogurt naturalny z sezamem i jagodami

- Jogurt naturalny 2%: 200 g — wapń 240 mg
- Sezam: 1 łyżka (10 g) — wapń 100 mg
- Jagody: 80 g

Białko 10 g | Węglowodany 26 g | Tłuszcze 6 g | Wapń ~340 mg

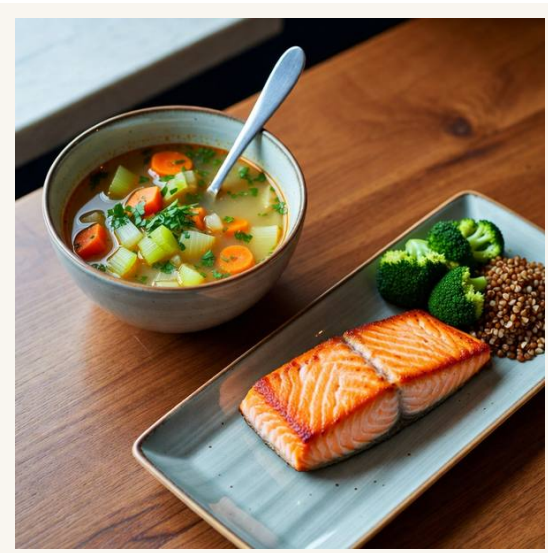
Wskazowka Ali

Sezam to ukryty mistrz wapnia — 1 łyżka zawiera tyle wapnia co pół szklanki mleka. Posypuj sezamem jogurty, sałatki i kanapki.

OBIAD

ok. 580 kcal

Zupa jarzynowa + łosoś pieczony z brokułem i kaszą gryczaną



- Marchew, pietruszka, seler, por: po 1 sztuce
- Brokuł: 100 g — wapń 47 mg
- Wywar warzywny: 600 ml, koper, pietruszka, pieprz
- Łosoś filet: 180 g — witamina D (~600 IU!)
- Kasza gryczana: 50 g (sucha)
- Brokuł: 150 g — wapń 70 mg
- Oliwa: 1 łyżka, koper, cytryna

Białko 44 g | Węglowodany 52 g | Tłuszcze 16 g | Wapń ~200 mg | Wit. D ~600 IU

Wskazowka Ali

Łosoś jest jednym z bardzo niewielu produktów naprawdę bogatych w witaminę D. 180 g łososia dostarcza ok. 600 IU witaminy D — to tyle co mała tabletka suplementu. Jedz go przynajmniej 3 razy w tygodniu.

PODWIECZOREK

ok. 200 kcal

Kefir z orzechami i sezamem

- Kefir naturalny: 200 ml — wapń 240 mg
- Orzechy włoskie: 15 g, sezam: 1 łyżeczka

Białko 8 g | Węglowodany 12 g | Tłuszcze 10 g | Wapń ~250 mg

KOLACJA

ok. 360 kcal

Kanapki z sardynkami i twarożkiem



- Sardynki w oleju (z ośćmi!): 80 g — wapń 306 mg
- Twaróg półtłusty: 60 g — wapń 57 mg
- Chleb żytni razowy: 2 kromki (70 g)
- Ogórek: 1/2 sztuki, koper, pieprz, sok z cytryny

Białko 22 g | Węglowodany 32 g | Tłuszcze 12 g | Wapń ~363 mg

Wskazowka Ali

Sardynki z ośćmi to absolutny lider wapnia wśród ryb — ości jadane razem z mięsem dostarczają 382 mg wapnia na 100 g. To więcej niż szklanka mleka. Sardynki z puszki są miękkie i smaczne — idealne na kanapkę.

Lista zakupów na cały tydzień

Nabiał i jajka (priorytet!)

• Mleko 2% — 2,5 litra (pij codziennie!)
• Jogurt naturalny 2% — 7 opakowań (po 200 g)
• Kefir naturalny — 1,5 litra
• Twaróg półtłusty — 300 g
• Serek wiejski — 2 opakowania
• Ser żółty edam lub gouda — 150 g
• Ser parmezan (tarty) — 100 g
• Ser feta — 150 g
• Ser ricotta — 200 g
• Śmietana 12% — 200 ml
• Jajka — 16 sztuk

Ryby (priorytet — witamina D!)

• Łosoś filet (świeży lub mrożony) — 500 g
• Dorsz filet — 150 g
• Makrela wędzona — 200 g
• Śledź w oleju — 200 g
• Sardynki w oleju z ośćmi (puszka) — 3 puszki
• Tuńczyk w wodzie — 1 puszka

Warzywa

• Brokuł — 3 sztuki (wapń!)
• Jarmuż — 2 opakowania (po 200 g)
• Szpinak baby — 2 opakowania
• Marchew — 8 sztuk, ziemniaki — 1 kg, bataty — 400 g
• Pomidory — 6 sztuk, ogórki — 3 sztuki
• Papryka — 2 sztuki, cukinia — 1 sztuka, pieczarki — 200 g
• Buraki — 6 sztuk, seler — 1 sztuka, pietruszka — 2 sztuki, por — 1 sztuka
• Czosnek — 2 główki, cebula — 4 sztuki

Owoce

• Jabłka — 5 sztuk, banany — 4 sztuki
• Maliny — 200 g, jagody — 200 g, truskawki — 200 g
• Figi suszone — 200 g (wapń!)
• Cytryna — 2 sztuki

Pieczywo i zboża