

العناصر الغذائية الطبيعية يحده هشاشة العظام !

ترتبط العديد من العناصر الغذائية في تحديد خطر إصابتنا وقدرتنا على حماية عظامنا من ترققها، منها بالذات الكالسيوم، وفيتامين دال، الفسفور، المغنيسيوم، الكبريت، وفيتامين كاف إذ تلعب حميتنا الدور الأعظم في توفير إحتياجاتنا من هذه العناصر وينسب إحتياجنا منها.



يؤدي إلى كسر خطير. وتشير الدراسات إلى أن هشاشة العظام هو من أكثر أمراض العظام انتشارا في العالم وتعاني منه بشكل رئيسي النساء فوق سن الأربعين.

مسببات هشاشة العظام

ولمرض هشاشة العظام أنواع عدة تختلف باختلاف مسبباتها، فقد يكون هشاشة العظام ناتجا عن تغيرات هرمونية (خاصة في هرمون الأستروجين عند النساء، وهذا ما يجعل النساء أكثر عرضة للاصابة به بعد انقطاع الدورة الشهرية). أما الأنواع الأخرى فقد يتعرض لها الرجال والنساء على حد سواء وفي مختلف الأعمار وتعود الأسباب إلى نقص في العناصر الغذائية الأساسية لصحة العظام، مثل الكالسيوم وفيتامين دال، أو تعود إلى اتباع عادات غذائية وأنماط حياتية غير صحية (مثل اتباع أنظمة حمية غير متوازنة، وقلة النشاط الرياضي، والإفراط في التدخين، أو استهلاك منتجات التبوكوتين، وشرب منتجات الكافيين أو الكحول بكثرة)، أو بسبب تناول بعض أنواع من الأدوية التي تعالج أمراضا أخرى، كالكورتيكوستيرويدات.

علاج هشاشة العظام

يهدف علاج هشاشة العظام بشكل رئيسي إلى تجنب المزيد من خسارة العظام وتجنب الكسور. وتختلف خيارات العلاج الطبية باختلاف مسببات المرض، لكن تركز جميع الخيارات على دعم أساسية ثلاث وهي: اتباع نظام غذائي متوازن غني بالكالسيوم وفيتامين دال، اتباع برنامج رياضي منظم والذي يشمل تمارين رفع أثقال مدروسة وتمارين تدريب للقوة، واتباع نمط حياة صحي بلا تدخين أو إفراط في شرب الكافيين والكحول. وفي بعض الحالات، يستلزم الأمر تناول بعض الأدوية والعقاقير أيضا إذ يمكن تحسين قوة وكثافة العظام عن طريق العلاج الهرموني أو غير الهرموني باستخدام بعض الأدوية والتي يتم وصفها تبعا لمسببات المرض.

ويوصف العلاج الهرموني للنساء عند انقطاع الدورة الشهرية إذ يقلل من خسارة العظام ويزيد من كثافة عظم العمود الفقري والورك، إلا أن الدراسات الحديثة كشفت عن علاقة هذه الأدوية الهرمونية بزيادة إمكانية الإصابة بسرطان الثدي والسكتة الدماغية والنوبة القلبية، لهذا يوصى هذا العلاج تحت إشراف طبي ومن ذوي الإختصاص ولا يوصى باستخدام هذا العلاج لفترة طويلة. وتساعد الأدوية غير الهرمونية، مثل البيسفوسفونات، على زيادة كثافة العظام وتقلل الإصابة بالكسور، وتحمي الأشخاص الذين يتناولون أدوية معينة كالكورتيكوستيرويدات. ويتم التدخل الطبي والغذائي للحد من الآثار الجانبية لمثل هذه الأدوية، خاصة أنها قد تشمل مشاكل معدية معوية، غثيان، حرقة، أو إهتياج المريء، إلى جانب بعض الآلام في البطن أو المفاصل. وهناك أدوية شبيهة بالعلاج الهرموني والتي يمكن أن تقوي العظام دون أن تؤثر على الإصابة بسرطان الثدي والرحم، إلا أنها قد تزيد من الهبات الساخنة عند انقطاع الدورة الشهرية، كما وتزيد من خطر الإصابة بالجلطات الدموية في الشرايين.

ترتبط العديد من العناصر الغذائية في تحديد خطر إصابتنا وقدرتنا على حماية عظامنا من ترققها، وأذكر بالأخص الكالسيوم، وفيتامين دال، الفسفور، المغنيسيوم، الكبريت، وفيتامين كاف إذ تلعب حميتنا الدور الأعظم في توفير إحتياجاتنا من هذه العناصر وينسب إحتياجنا منها.

هذه الحبوب، وبدون إشراف طبي تغذوي.

الفسفور: العودة إلى الأطعمة الطبيعية

يعتبر الفسفور العنصر الرقيق للكالسيوم إذ يتعاون مع الكالسيوم لبناء العظام والأسنان ولتفكيك النشويات والدهون المتناولة داخل الجسم، وبالتالي مساندة في عملية الهضم. وتعتبر الأطعمة الغنية بالكالسيوم مصدر للفسفور، ولكن يجب مراعاة الإتيان إلى أن نسبة الفسفور في الجسم يجب أن تكون أقل من نسبة الكالسيوم (كما هي في الأطعمة الطبيعية)، لذا فإنا ننصح بتخفيف المواد الغذائية المصنعة والغنية بالفسفور مثل المشروبات الغازية المحتوية على حمض الفوسفور، والكحول، والخمائر لأنها تقلل من امتصاص الكالسيوم.

المغنيسيوم: ضروري لعمل الجهاز العصبي

أما المغنيسيوم، فهو يتواجد بكثرة في العظام وهو ضروري لعمل الجهاز العصبي وانتقال النبضات العصبية ولحماية العضلات ومعالجتها بالتعاون مع الكالسيوم، ولحماية الأسنان من التسوس. ومن مصادره: عصير الجريب فروت، عصير البندورة، الموز، الحبوب الكاملة، المكسرات كالجوز والكاجو والفول السوداني، الحليب المجفف، الكاكو والشوكولاتة.

الكبريت، النوم والبصل والبيض

ومن العناصر الرقيقة أيضا هو عنصر الكبريت إذ ينصح بتناول الأطعمة الغنية بالكبريت مثل الثوم والبصل والبيض لأن الكبريت ضروري لصحة العظام، ولكنكم بكميات متوازنة.

فيتامين كاف: مراعاة التوازن والتعامل

تشير أحدث الأبحاث إلى دور فيتامين كاف في صحة العظام إذ تسببت الكميات القليلة من فيتامين كاف في الدم إلى زيادة نسبة قلة كثافة العظام. ويرغم ذلك فإن الإجماع العلمي المبني على الدراسات في الأعوام الأخيرة لا ينصح بالاعتماد على تناول المكملات الغذائية من فيتامين كاف، بل يدعو إلى مراعاة التوازن والتعامل الغذائي بشكل يومي، وحسب الحالات الفردية، فقد نستدعي تدخل طبيًا تغذويًا معينا من أجل موازنة الغذاء المتناول، والأدوية المتناولة مع وصف لبعض المكملات الغذائية إذا لزم الأمر وحسب الفحوصات المخبرية والتاريخ المرضي للفرد.

ويتم تصنيع جزء من فيتامين كاف عن طريق الميكروبات الموجودة في الجهاز الهضمي لجسمنا، ولكن الكميات المنتجة ليست كافية لتلبية إحتياجات الجسم، فنعمد بالتالي على المصادر الغذائية لفيتامين كاف، والتي ترأسها الخضار الورقية الخضراء، مثل السبانخ والروكولي والملفوف، والزهرة أو القرنبيط، واليامية، وبعض الفواكه كالفراولة والكبوي والعنب الأسود، ونسبة أقل في كل من البيض، والحليب، وورقائق الشوفان، وبعض المكسرات.

عن هشاشة العظام

يعتبر هشاشة (ترقق) العظام مرضا من أمراض العظام الشائعة تصيب فيه العظام هشنة وعرضة للكسر بسهولة. ونتيجة لهذا المرض، تصيب عظام الرجلين والعمود الفقري والحوض والفكين، وعظام الأسنان أيضا، هشنة ومعرضة للكسر بسهولة إذ أن أي إرتظام أو سقوط بسيط يمكن أن

إلى أخرى حسب العمر، لكنه في حالة نقص الكالسيوم وهشاشة العظام، فإن زيادة الكالسيوم في غذائنا عن الحد الضروري لا تعود بالنفع على جسمنا ولا تصحح الخطأ المرتكب في سن مبكرة من عدم كفاية مخزوننا من الكالسيوم، لذا يجب التركيز على توازن وجبات الطعام المقدمة والمتناولة للأطفال والمراهقين والمراهقات. كما وينصح بتحديد كمية القهوة خلال اليوم إلى فنجانين فقط وذلك لأن الكافيين الموجود في القهوة يساهم في خسارة الكالسيوم من الجسم.

فيتامين دال: تناول

الكثير منه يؤدي إلى التسمم

إضافة إلى الكالسيوم، فإنه يجب العمل على تناول كمية كافية من فيتامين دال لأنه يساعد على امتصاص الكالسيوم من الطعام داخل الجهاز الهضمي وامتصاصه من قبل العظام. ويعتبر المصدر الرئيسي لفيتامين دال هو أشعة الشمس إذ يمكن الحصول على ما يكفي من فيتامين دال عن طريق تعريض اليدين والوجه والرجلين لأشعة الشمس مدة ٥ إلى ١٥ دقائق يوميا. أما الأفراد

ذوي

البشرة

السمراء،

أو الذين يبلغون من

العمر ٥٠ سنة فما فوق،

فيحتاجون للتعرض لمدة

أطول تصل إلى ١٥

إلى ٢٠ دقيقة يوميا

حسب ما ورد

في توصيات

منظمة الصحة

العالمية.

و

المصادر الغذائية

لفيتامين دال: الزبدة، صفار

البيض، زيوت السمك، مشتقات الحليب، وكبد

الحيوان. ومن المستبعد أن يحصل كل منا على إحتياجاته من فيتامين

دال من الطعام فقط إذ يوفر الطعام ما مقداره ١٥٠ وحدة دولية كحد

أعلى، بينما يوفر التعرض للشمس نحو ٢٠٠٠ وحدة دولية. وفي حالة

حدوث نقص فيتامين دال، يتم وصف الحبوب اللازمة تحت إشراف

طبي، لأن تناول الكثير من فيتامين دال قد يؤدي إلى التسمم.

وهناك من يقوم بتناول حبوب زيت السمك كمصدر لفيتامين

دال، ولكن مثل هذه الحبوب تحتوي على فيتامين ألف أيضا، وقد

تكون الجرعة المتناولة سامة إذا تم تناولها بكثرة، كما وأن تناول هذه

الحبوب يمكن أن يزيد من إمكانية الكسور فنحذر من إستعمال مثل

ابواب

تتينا الكور

إستشارية التغذية الطبية والعلاجية

Tatyana@tatyankour.com

من المتعارف عليه طبيًا وصحيًا أن عناصر غذائية معينة ؛ بتحديد خطر إصابتنا بهشاشة العظام، ومن أهمها: الكالسيوم، فيتامين دال، الفسفور، المغنيسيوم، الكبريت، وفيتامين كاف. = الكالسيوم: أفضل عمليات الامتصاص تتم أثناء الليل. لكي نحافظ على عظامنا قوية، يجب أن ندخل في غذائنا المواد الغنية بالكالسيوم والمتواجدة في الحليب ومشتقاته كاللبن واللبننة، الجبننة، البيض، بذور السمسم، السمك الدهني، خاصة السردين والسلون ،



١ لتين

المجفف، الدبس،

الحمص والطحينة، اللوز

والجوز. كما وتحتوي الأطعمة المضاف إليها

الكالسيوم على نسبة جيدة من الكالسيوم، مثل حبوب الإفطار أو

السيرال. ولتعزيز كمية الكالسيوم في الوجبة، يمكن إضافة مسحوق

حليب خالي الدسم إلى الشوربات أو مطحون الفواكه أو المرق. كما

وينصح بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم أو أقراص الكالسيوم في

المساء لأن أفضل عمليات امتصاص الكالسيوم تتم أثناء الليل.

وتحتاج دورة إمتصاص الكالسيوم في جسمنا إلى عناصر أخرى

أهمها فيتامين دال، والفسفور والمغنيسيوم، وفيتامين كاف. ويمكن

لنقص الكالسيوم أن يؤدي إلى أمراض في العظام، إضافة إلى ضعف

عضلة القلب والعضلات الأخرى، وإلى خلل في عمليات حرق الطاقة

مع الشعور بعدم الراحة.

ويحتاج جسمنا إلى كمية محددة من الكالسيوم تختلف من مرحلة