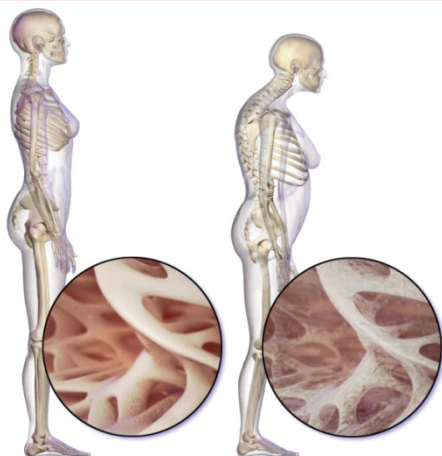
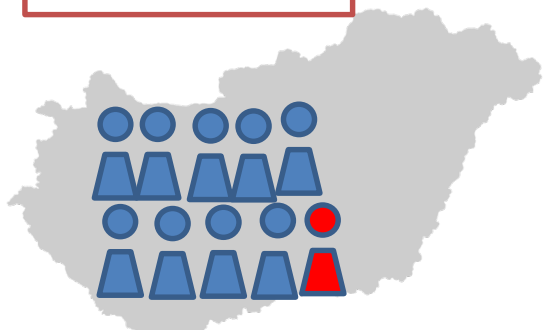


CSONTRITKULÁS



A csontok tömege és mésztartalma csökken. A csontgerendák vastagsága lecsökken, távolságuk pedig nő.

GYAKORISÁGA



Hazánkban minden 10. ember érintett.

SZŰRŐVIZSGÁLAT



Panaszmentesség esetén nőknél menopauza után, férfiaknál 60 éves kor felett 2 évente javasolt.

MEGELŐZÉS

Rendszeres mozgás



- ❖ javítja a vérkeringést
- ❖ fokozódik a kalcium beépülése a csontokba
- ❖ az elvékonyodott csontgerendák vastagodnak.
- ❖ Izomerősítés - természetes fűzőként javítja és segíti a gerinc mozgását, védi a csigolyákat

Megfelelő kalcium és D-vitamin bevitel



- ❖ A **Kalcium** javasolt beviteli mennyisége felnőttek számára 800-1000mg/nap (osteoporosisban szenvedőknek 1200-1500mg/nap).
- ❖ A **D-vitamin** szükséglet napi 1500-2000 NE, vagyis nemzetközi egység (1 mikrogramm = 40 NE). Pótlása ősztől javasolt, a csökkent mennyiségű napfény miatt.
- ❖ Forrásai: tej- és tejtermékek, vaj, tojás, húsok, olajos magvak

