

# OSTEOPOROZU ÖNLEME VE TEDAVİSİNDE BESLENMENİN ROLÜ

Dr. H. Tanju BESLER

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

**O**steoporoz sık görülen, yavaş ve sinsi ilerleyen metabolik kemik hastalığıdır. Kemik erimesi olarak da bilinen osteoporoz, kemik bütünlüğünün bozulması ve özellikle kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kemiklerin zayıflaması sonucunda kemiklerin kolaylıkla kırılabilir hale gelmesidir. Osteoporoz, genellikle ileri yaşlarda görülse de temeli çocukluk ve ergenlik dönemine dayanan ancak gerekli tedbirler alındığında (sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme ve egzersiz) önlenemeyen ve/veya olumsuz etkileri azaltılabilen bir hastalıktır.

Kemiklerimizin gelişimi anne karnında başlar. Kemik yapısında bulunan hücreler bir taraftan yenilenirken diğer taraftan yıkılmaktadır. Büyümenin hızlı olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde kemik yapımı çok hızlıdır. Ancak bu dönemde sağlıklı, yetersiz ve dengesiz beslenme ve özellikle de yeterli ve vücudun kullanabileceği kalitede kalsiyum, protein, D vitamini, çinko, magnezyum ve A ve K vitaminleri alınmazsa kemik kütlesi istenilen düzeylere ulaşamaz ve/veya zayıf olur. Otuz yaşlarından sonra ise yıkım yapımın önüne geçmeye başlar. Özellikle kadınlarda menapoz döneminde ve özellikle menapoz sonrası ilk yıllarda kemik kütlesi kaybı hızlanır. Kadınlarda bu dönem kemik kayıplarının önlenmesi açısından dikkat edilmesi gereken dönemler arasında gelmektedir. Yaşlanmanın doğal bir süreci olan bu kayıp, erkeklerde de görülür. 50 yaşın üzerindeki 3 kadından biri ve 5 erkekte biri osteoporoz riski ile karşı karşıyadır. Bunun yanında;

- o Yeterli ve dengeli beslenemeyenler, özellikle kalsiyum ve D vitamini yetersizliği olanlar,
- o Sık doğum yapanlar,
- o Menapoz sonrası erken dönemde bulunanlar,
- o Ailesinde osteoporoz hikayesi olanlar,
- o Hareketsiz yaşam sürenler,
- o Uzun süre ve yüksek dozda ilaç kullananlar (kortikosteroidler, antiasitler, lityum, tiroid ilaçları vb),
- o Aşırı zayıf olanlar,
- o Sigara ve alkol kullananlar,

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler bireysel ve fizyolojik gereksinimlere uygun olarak planlanmış biçimde, her öğünde yeterli miktarda tüketilmelidir. Bunlar;

- o Süt ve süt ürünleri grubu
- o Et- yumurta- kurubaklagil grubu,
- o Sebze ve meyve grubu,
- o Ekmek ve tahıl grubudur.

Vücudumuzda bulunan kalsiyumun %99'u kemiklerimizin yapısındadır. Bundan dolayı kemikleri güçlü tutabilmek ve osteoporoz riskini azaltabilmek için her gün düzenli olarak besinlerimizle kalsiyum ve gün ışığından ve/veya uygun kaynaklardan D vitamini alınması gerekir. Özellikle kadınlarda menapoz sürecinde; kemik rezorpsiyon oranının artmış olması kemik yoğunluğunun azalması nedeniyle kalsiyum gereksinimi artmaktadır. Menapoz sürecinde kalsiyum emilim oranı ergenlikte görülen emilim oranının yaklaşık %50 olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Buna ilave olarak yaşa bağlı olarak D vitamini alımı, deride sentez, renal enzimatik ve intestinal sistem aktivitesinde azalmaların da eşlik ettiği de bilinmektedir. Postmenapoz dönemde, D vitaminiyle beraber yapılan kalsiyum desteğinin kemik kayıplarını %30 ila %50 oranında azaltabildiğini göstermektedir. Güney Amerika Osteoporoz Cemiyeti 1200 mg/gün kalsiyum alımını öngörürken bu alımın hiçbir koşulda 2500 mg/gün alımını aşmaması gerektiğini belirtmektedir. Optimal kalsiyum kullanımının D vitaminiyle ilgili olduğu ve bu değer de ortalama 600 – 800 IU/gün olduğu bilinmektedir. Günlük vitamin D alımının büyük çoğunluğunun (%85) güneş ışığından alındığı unutulmamalıdır. Besinlerimiz arasında yağlı balık ve deniz ürünleri, balık yağı ve zenginleştirilmiş besinler D vitamini kaynağı olarak dikkat çekmektedir. Ayrıca kemik sağlığı açısından da diyetle alınan protein miktarı ve kalitesinin de önemli olduğu bilinmektedir. Yine postmenapoz dönemde düşük protein alan kadınlara göre günlük ortalama 60-70 gramlık protein alan kadınların, kalsiyum alımı sub-optimal düzeyde olsa bile (400-500 mg/gün) kemik mineral yoğunluğunun daha iyi olduğu gösterilmiştir.

Kemik sağlığı için gerekli olan kalsiyum süt ve süt ürünleri tüketilmeden sağlanamaz. Süt vücudun kalsiyum ihtiyacının karşılanması açısından (kalite ve miktar) uygun ve doğru bir kalsiyum kaynağıdır. Aynı zamanda vücudumuzda kalsiyumun maksimum oranda kullanımı için gerekli olan diğer tüm besin öğelerini de (fosfor, magnezyum, çinko, protein, B grubu vitaminleri) az ya da çok oranlarda içermektedir.

## Kaynaklar

1. Hagey, AR ve Warren MP. (2008). Clinical Obstetrics and Gynecology, 51:627-641.
2. Feskaniç, D, Willett WC, et al. (2003). American Journal of Clinical Nutrition, 77:504-511.