

ezeket a táplálékokat csekély mennyiségben tartalmazza – a változathoz tudatos odafigyelésre van szükség. Ezt tetézi még az is, hogy országunkban november és február között a nap ereje sem elégséges a bőrben való D-vitamin képzéshez.

### \*\*Kalcium:

Csontjainkban mintegy **1000-1200 gramm** kalcium található, a szervezet kalcium-raktáraként működnek. A kalcium élettani szerepe sokrétű: részt vesz például az izom-összehúzódásban, a szívritmus szabályozásában, a vérnyomás kialakításában, az idegrendszer működésében és a sejteken belüli információ-továbbításban. Ezek a funkciók a szervezet működése szempontjából előbbre valók, mint a csontok szilárdsága, ezért ha kevesebb kalciumot fogyasztunk, mint amennyire szükségünk van, akkor szervezetünk csontjainkból mozgósít kalciumot, melynek következményeként az hosszabb távon porózussá válhat, és egy újabb kapu nyílik a csontintézős kialakulásához és a következményes csonttöréshez.

A kalcium ásványi anyag, táplálékainkkal jutunk hozzá. **Naponta 800-1000 mg-ot javasolt elfogyasztani, a mennyiség itt is az életkor és az egészségi állapot függvénye.** (Például serdülőkorban, terhesség és szoptatás időszakában akár 1200-1500 mg is kelthet). Mindeközben az átlagember ennek alig több, mint a felét fogyasztja el!

#### Referenciák:

- 1) **WHO** (1996) *WHO Technical Report Series 853*. WHO, Geneva.
- 2) **AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY** (1997) *Guidelines for the use of antiemetics in oncology: current recommendations and future directions*. *J Clin Oncol* 15: 2040-2059.
- 3) **BRITISH SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY** (1997) *Guidelines for the use of antiemetics in oncology: current recommendations and future directions*. *J Clin Oncol* 15: 2040-2059.
- 4) **AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY** (1997) *Guidelines for the use of antiemetics in oncology: current recommendations and future directions*. *J Clin Oncol* 15: 2040-2059.
- 5) **BRITISH SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY** (1997) *Guidelines for the use of antiemetics in oncology: current recommendations and future directions*. *J Clin Oncol* 15: 2040-2059.
- 6) **AMERICAN SOCIETY OF CLINICAL ONCOLOGY** (1997) *Guidelines for the use of antiemetics in oncology: current recommendations and future directions*. *J Clin Oncol* 15: 2040-2059.



# Csontjaink egészsége

Egy felnőtt, egészséges embernek **206 csontja** van, amelyek élettani funkciója, hogy tartalmazzák és védik a mindösszesen kb. 1kg-nyi csontvelőt, körülölelik életfontosságú szerveket (például mellkasunk védelmezi a szívet, tüdőt), **tartóvázként biztosítják a test alakját és támpontként szolgálják az izmok összehúzódásához, s ekként a mozgáshoz.**

A csont élő szövet, amely egész életünkben folyamatos átépülésben van, és így állománya mintegy **10 évente teljesen megújul**. A csont hosszónövekedése kb. 16-17 éves korban áll meg, míg tömegének maximuma (az ún. csúcs-csonttömeg) 20-25 éves életkorunk körül alakul ki. Ezután a csonttömeg pár évtizeden át állandó szinten marad, majd a **40-es életévinktől** lassan csökkenni kezd. A nőknél elsősorban a menopauza első évtizedében (**50-es** életévek) gyorsul fel a csontvesztés és ezzel a szervezet kalcium vesztesége is, ami akár **2-5%-ot** is elérhet évente. Előnyben vannak tehát azok a nők, akik szervezetében a gyermekkorban és a fiatal felnőttkorban masszívabb csontállomány alakult ki, vagyis akiknél a csúcs-csonttömeg valóban elérte a genetikailag meghatározott legnagyobb értéket. A csúcs-csonttömeg 5%-os növekedése akár 25-30%-kal csökkentheti csontjaink időskori sérülékenységét. A csont „alapozását” tehát mindenképp fiatal korban kell elkezdeni, de később sem célszerű abbahagyni.

**A csont egészsége részben a génjeinkben van megírva, a másik fele azonban már az életmódunkon múlik**, amivel segíthetjük, vagy ronthatjuk is csontjaink állapotát. Épp ezért alább összeszedtünk néhány tippet, amellyel csontjaink egészségéért tehetünk.

