osteoporoz
hasta derneği

Kemik Okulu: Osteoporoz (Kemik Zayıflaması)

Osteoporoz Hasta Derneği

osteoporoz
hasta derneği

Kemiklerinizin En İyi Arkadaşı Kim?

osteoporoz
hasta derneği

KemikAli - KemikAyşe

osteoporoz
hasta derneği

Kemik Okulu

- Kemik Büyümesine Yardımcı Olabilirsin!
  - Beslenme
  - Spor
- Kemik Düşmanlarını Tanımalısın!

osteoporoz
hasta derneği

Kemik Canlıdır!

- Kemik hücreleri sürekli olarak hareketlidir
- Yeniden yapılanma: Yapım- yıkım- tamir
- Kemik dokusu kırıktan sonra kendini tamamen iyileştirebilir

osteoporoz
hasta derneği

Kemik Büyümektedir!

Büyüme Dönemleri

- 1- Doğmadan önceki dönem
- 2- Bebeklik ve çocukluk dönemi
- 3- Gençlik ve genç erişkinlik dönemi (25 yaşına kadar)

osteoporoz
hasta derneği

Osteoporoz Nedir?

- Bir hastalıktır
- Kemik erimesi veya kemik zayıflaması
- Kemiğin kütlesi azalır
- Kemiğin kuvveti azalır
- Dayanıklılık azalır
- Daha kırılgan bir kemik

osteoporoz
hasta derneği

- Osteoporoz yaşlanma değildir
- Osteoporoz bir hastalıktır
- Osteoporoz tedavi edilebilir
- **Korunma tedaviden daha iyidir**

osteoporoz hasta derneği

KemikAli ve KemikAyşe'nin Dostları

- Hareket
- Güneş
- Beslenme

osteoporoz hasta derneği

KemikAyşe ve Ali Beslenme Hakkında Neler Biliyor?

- Kemik dostu yiyecekler: Süt, peynir, yoğurt, yeşil sebze, balık, yumurta
- Kalsiyumdan zengin!
- Eksik alınırsa kalsiyum kemikten çekilir

osteoporoz hasta derneği

KemikAyşe'nin 1 Günlük Kalsiyum Alması

• 1 kase yoğurt	180 mg	**Kalsiyum**
• 1 bardak süt	240 mg	"
• 1 dilim peynir	300 mg	"
• 1 porsiyon dondurma	225 mg	"
• 1 " yeşil sebze veya salata	200 mg	"
+		
Toplam	**= 1065mg**	

osteoporoz hasta derneği

KemikAli' ile KemikAyşe'nin Bir Öğünü

- 1 tabak makarna
- Peynir (Kaşar, beyaz, lor vd.)
- Salata
- 1 bardak ayran
- 1 kase sütlaç

Toplam:1050mg Kalsiyum

osteoporoz hasta derneği

KemikAyşe için Beslenme Örneği

- 1 bardak süt(250ml) 300mg Kalsiyum
- 2 dilim peynir(80g) 250mg "
- 2 dilim tam ekmek(100g) 50mg "
- Ispanak(200g) 250mg "
- 1 kase Fındık, kuruyemiş 150mg "

+

Toplam 1000 mg Kalsiyum

osteoporoz
hasta derneği

Gün Boyu Kalsiyum

- Kalsiyumdan zengin gıdaları her öğünde tüketmek daha iyi bir emilim sağlar

- Gece 1 bardak süt boyunuzu uzatır!

osteoporoz
hasta derneği

Kemik Dostları

- Hareket
- Güneş
- Beslenme

Mutlaka yeterli ve dengeli beslenmeliyiz

osteoporoz
hasta derneği

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

osteoporoz
hasta derneği

Kemik ve Güneş!

- **Açık havada hareket etmelisiniz!**
- Spor – Dolaşmak - Oynamak

- **Vitamin D**

osteoporoz
hasta derneği

Vitamin D

- Kemik Vitamini
- Kalsiyumun emilimini sağlar
- Kaynak : Güneş
- Yumurta sarısı, balık yağı, ton balığı, hamsi

osteoporoz hasta derneği

KemikAyşe ve KemikAli'nin Dostları: Sporlar

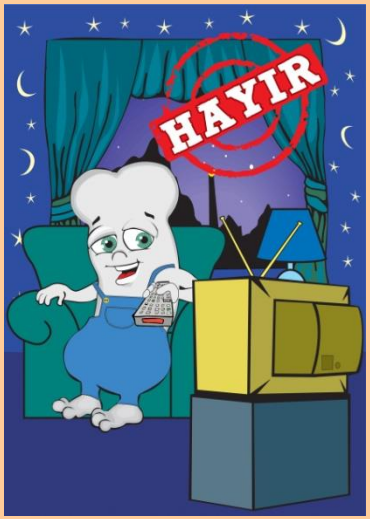
- Basketbol ve voleybol
- Zıplama - atlama
- Koşma - yürüme
- Dans

osteoporoz hasta derneği

KemikAyşe ve KemikAli'nin Düşmanları

Kemik Hırsızları

- Hareketsizlik
- TV, Bilgisayar
- Sigara
- Alkol
- Gazlı içecekler
- Aşırı tuz tüketimi

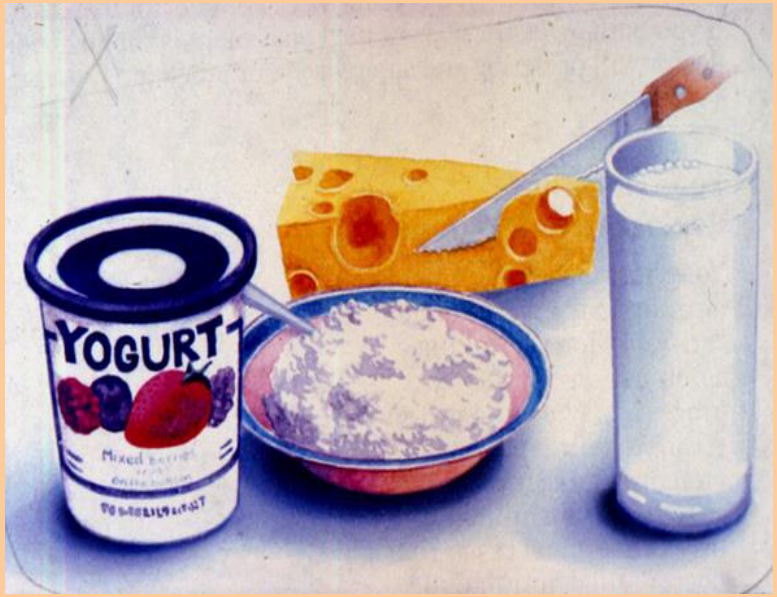


osteoporoz
hasta derneği

Soru?

- Kemik Dostlarımız kimlerdir?

1. Beslenme
2. Hareket
3. Güneş



osteoporoz
hasta derneği

Soru

- Kemik Düşmanlarımız kimlerdir?

1. Hareketsizlik
2. Kötü beslenme
3. Sigara
4. Kafeinli içecekler