

SPIS TREŚCI

Wstęp – <i>Mirosław Jarosz</i>	9
Co rozumiemy przez osteoporozę – <i>Mirosław Jarosz</i>	11
Częstość występowania osteoporozy – <i>Iwona Sajór, Mirosław Jarosz</i>	16
Częstość występowania osteoporozy na świecie	18
Częstość występowania osteoporozy w Polsce	20
Czynniki wpływające na częstość występowania osteoporozy	20
Złamania osteoporotyczne	26
Złamania kręgow	28
Złamanie kości udowej	28
Złamanie dalszego odcinka przedramienia	29
Porównanie częstości występowania osteoporozy z innymi chorobami przewlekłymi	29
Osteoporoza u mężczyzn	30
Osteoporoza dziecięca i młodzieńcza	31
Prognozy	32
Osteoporoza jako problem ekonomiczny	33
Przyczyny osteoporozy – <i>Mirosław Jarosz, Ewa Rychlik, Wioleta Respondek</i>	34
Fizjologia kości	34
Żywienie a rozwój osteoporozy	37
Wapń	37

Fosfor	43
Witamina D	46
Inne składniki	50
Inne czynniki mogące mieć wpływ na rozwój osteoporozy	55
Palenie tytoniu	55
Aktywność fizyczna	56
Masa ciała	57
Menopauza	58
Czynniki genetyczne	58
Rasa	59
Hiperhomocysteinemia	59
Podsumowanie	59
Objawy kliniczne, diagnostyka, rozpoznanie – Mirosław Jarosz	62
Zasady prewencji osteoporozy – Jadwiga Charzewska,	
<i>Zofia Chwojnowska</i>	<i>66</i>
Wapń	68
Witamina D	69
Aktywność fizyczna	71
Prewencja a fazy życia	72
Wiek przedszkolny i szkolny	73
Osoby dorosłe	74
Osoby w podeszłym wieku	75
Podstawowe zasady leczenia osteoporozy – Wioleta Respondek,	
<i>Mirosław Jarosz</i>	<i>77</i>
Szczegółowe zalecenia żywieniowe w leczeniu osteoporozy	
<i>– Zofia Chwojnowska, Jadwiga Charzewska</i>	<i>86</i>
Wapń	88
Witamina D	90
Białko	91
Potas, magnez	92
Fosfor	93
Witaminy	95

Praktyczne wskazówki do samooceny ryzyka rozwoju osteoporozy	
– <i>Iwona Sajór</i>	98
Indywidualna ocena ryzyka rozwoju osteoporozy	98
Kalkulator złamań	100
Jadłospisy zalecane przy zapobieganiu osteoporozie	
– <i>Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik</i>	103
Wartość energetyczna – 2000 kcal/dobę	104
Wartość energetyczna – 2400 kcal/dobę	118
Jadłospisy zalecane przy leczeniu osteoporozy – <i>Ewa Rychlik, Katarzyna Wolnicka</i>	
<i>Katarzyna Wolnicka</i>	133
Wartość energetyczna – 1800 kcal/dobę	134
Wartość energetyczna – 2200 kcal/dobę	148
Piśmiennictwo	162