

הנחיות כלליות

- חללת העצמות (Osteoporosis) מאופיינת בדלדול החלק המינרלי והחלק האורגני של העצמות, על פי רוב של חוליות הגב וצוואר-הירך הנתונים בסכנת שבירה ותמט.
- כל אדם, בכל גיל, חייב לעבור בדיקת צפיפות עצם, אחת ל- 5 שנים. נשים בגיל המעבר חייבות בבדיקה כזאת אחת לשנתיים, ואם מתגלה דלדול העצם יש לעבור בדיקות ביקורת אחת לשנה (ראו דף הוראות לגיל המעבר לגבי הקשר בין שינויים הורמונליים, טיפולים חליפיים ומניעת דלדול העצם).
- הסובלים מדלדול עצם ברמה המצריכה טיפול, צריכים לשקול בחיוב, בהתייעצות עם הרופא האישי, את האפשרות של טיפול תרופתי מיוחד לעיכוב הרס העצם.
- תוסף סידן פחמתי המומלץ ע"י הרופאים, עם או בלי ויטמין D, אינו משפר את צפיפות העצם וללא לקיחת השלמות התזונה הרשומות מטה, תוצאות הטיפול אינן מספקות.

סיפור הרצאי ג'ואנה

- להקפיד לקחת בכל יום כף אחת שמן פשתן + כף אחת שמן זית איכותיים.
- ראו הנחיות מפורטות בדף "גוף ונפש - תזונה נכונה". כל האמור בדף זה הינו השלמה לדף הנ"ל.
- להעדיף ירקות עליים ירוקים העשירים בסידן ובוויטמין K - חסה, ברוקולי, עירית השום, בצל ירוק, פטרוזיליה, כוסברה, כרפס (סלרי), גרגר הנחלים ושחליים (רשאד).
- להעדיף ירקות עשירים בגופרית המגבירה קליטת סידן ומחזקת את רקמת החיבור של העצם - כרובית, גרגר הנחלים, חזרת, כרוב, שום, בצל, מלפפון, שומר, שמיר, פטרוזיליה, כוסברה, כרפס, ושחליים.
- שעה לפני ושעתיים אחרי לקיחת הסידן - להגביל צריכת מוצרים עתירי חומצה אוקסלית המעכבת ספיגת סידן - אוכמניות, כוסמת, פילפל שחור, רגלת הגינה, זרעי פרג, עלי תה, תרד, בננות, קקאו, זנגביל, שקדים, אגוזי קשיו, פילפל ירוק, פפריקה, עלי סלק.
- שעה לפני ושעתיים אחרי לקיחת הסידן - להגביל צריכת מוצרים עתירי חומצה פיטית המעכבת ספיגת סידן - חיטה ודגנים אחרים, גרעיני דלעת, אספרגוס, שעועית ירוקה.
- שוב ביותר: להפחית צריכת משקאות קלים עתירי זרחן - ריבוי זרחן וסוכר בהם גורם לבריחת סידן ומינרלים מהעצמות ומחמיר את דלדול העצם.
- שעה לפני ושעתיים אחרי לקיחת הסידן - להגביל צריכת מוצרים עתירי זרחן - לציטין סויה, שמרי בירה, זרעי דלעת, נבט חיטה, גרעיני חמניה, אגוזי ברזיל, זרעי שומשום, דגים, חלמון ביצה, שקדים, שיבולת שועל, בוטנים, סלק
- שעה לפני ושעתיים אחרי לקיחת הסידן - להפחית צריכת חלבונים מן החי - עתירי זרחן ומגבירי חומציות הדם והשתן דבר הגורר סילוק יתר של סידן ומגנזיום המנטרלים חומציות זו.
- להרבות בשתיית נוזלים - מינימום 8 כוסות ליום - מים נקיים ורתוחים עדיפים על פני מים המסוננים מדי. אלה חסרים הרבה מן המינרלים החיוניים לבריאות העצם.
- להגביל שתיית קפה, תה, ו"ג'ישר" (משקה תימני העשוי מקליפות פולי הקפה) - להעדיף במקומם חליטות זרעים (שומר, כוסברה, סלרי) ועלים (נענה, לימונית וכד').
- אין להפריז בצריכת מוצרי חלב - הם אינם המקור הטוב ביותר לסידן - אם כבר, אז להעדיף צריכת גבינה צהובה (כמו עמק לייט 9% שומן) העשירה בחלבון ובסידן זמינים ביותר.
- להימנע כליל ממזונות עשירים בשומן צמחי מוקשה (מרגרינה, ממרחים ושוקולד)!!!
- להימנע מסוכר וממזונות עתירי סוכר (דבש, סילן, ריבות, ממתקים) - הגורמים להגברת הפרשת הסידן בשתן - להעדיף פירות יבשים כהים ובעיקר שזיפים שחורים.
- להימנע כליל מעישון ומשתיה מופרות של משקאות כוהליים וחומץ.

עמוד 1 מתוך 2

אולג (צ'איו) העצמו - זהו עצם העניין...

השאלות הנלוות לעצם מהירה

ויטמינים:

- ☞ **מולטי ויטמין** - המכיל את כל הויטמינים והמינרלים החיוניים ביותר לגברים ונשים במינון עדכני ביותר, ובעיקר ויטמיני הקבוצה B והוא כולל גם מינון מתאים של ויטמין D המשפר את קליטת הסידן מן המעי. דוגמה: "מגה מאן" לגברים ו"מגה וומן" לנשים של חברת GNC. **כמוסה אחת ליום.**
- ☞ **חשוב!! לעשות בדיקת דם לויטמינים B12 ו-B9 (חומצה פולית) - אם יש מחסור - לקחת תכשיר מסחרי.** דוגמה: טבליות מציצה "sublingual B-12" של Maxi Health. **טבלית אחת ליום.**
- ☞ **חשוב!! לעשות בדיקת דם להומוציסטאין - רמה גבוהה מדי שלו בדם קשורה לסיכון גבוה לטרשת עורקים ולדלדול העצם - במקרה של רמה גבוהה יש להבטיח אספקה מתאימה של הויטמינים B12, B6 וח' פולית שנמצאו כחשובים ביותר להורדת רמת הומוציסטאין בדם.**
- **ויטמין C - להשלים החסר עד 30 מ"ג, לכל ק"ג משקל גוף, ליום - ע"י תכשיר מיוחד.**
 - ☞ הרצוי ביותר: אסטר C במינון של 500 מ"ג הכולל פלבנואידים.
 - ☞ מגביר את ספיגת הסידן וחשוב לבניית רקמת החיבור של העצם = הקולגן והאלסטין.
- **ויטמין D - להשלים החסר עד 20 יב"ל, לכל ק"ג משקל גוף, ליום.**
 - ☞ לבצע בדיקות לויטמין זה לפחות אחת לשנה. אם התוצאה לא משתפרת יש להכפיל את הכמות!!

מינרלים:

- **מולטי מינרל - תכשיר המכיל ריכוז מוגבר של המינרלים סידן ומגנזיום ומינרלים אחרים החשובים למבנה עצם תקין.** דוגמה: קלמדין של חברת סופהרב, 2 כפות ליום, בערב אחרי ארוחה.
 - ☞ **סידן - המינרל המרכזי במבנה העצם - להשלים למינון של 20 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף, ליום.**
 - ✓ הדרך הטובה ביותר - שילוב בין מקורות תזונתיים והשלמות מסחריות.
 - ✓ לספיגה מיטבית יש לקחת מוצרי סידן לאחר האוכל = בחומציות קיבה מירבית.
 - ✓ סידן מקושר לציטראט, גלוקונאט וכד' עדיף על פני סידן פחמתי או סידן גבישי.
 - ☞ **מגנזיום - להשלים למינון של 10 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף, לפחות, ליום.**
 - ✓ חיוני לקליטת הסידן בעצמות ומניעת שקיעתו ברקמות הגוף הרכות.
 - ✓ להגדיל הכמות בהדרגה - לא להגיע למצב של שילשול.
 - ✓ מגנזיום מקושר לציטראט, גלוקונאט וכד' עדיף ע"פ מגנזיום אוקסיד.
 - **בור (Boron) - להשלים החסר עד 3 מ"ג, ליום.**
 - ☞ חיוני לחילוף חומרים תקין של סידן, מגנזיום וזרחן. מגביר גם את הפעילות של ויטמין D וההורמון הנשי אסטרוגן = גורמים שרמתם הנכונה חשובה במניעת דלדול העצם.
 - **אבץ - להשלים החסר עד 1 מ"ג לכל ק"ג משקל גוף, ליום.**
 - ☞ חיוני לקליטת סידן מן המעי ולחיזוק המערכת ההורמונלית. חיוני לבניית רקמת החיבור של העצם = פועל עם ויטמין C ונחושת ליצירת אלסטין וקולגן.
 - **נחושת - להשלים החסר עד 3 מ"ג, ליום.**
 - ☞ חיוני לבניית רקמת החיבור של העצם = פועל עם ויטמין C ואבץ ליצירת אלסטין וקולגן.
- צמחי מרפא:** במקרה של דלדול העצם יש לנקוט במשנה זהירות בשימוש בצמחי מרפא מאחר ורבים מהם מעודדים בריחת סידן ומינרלים חיוניים למבנה עצם תקין.

טיפול אורגני

- חשיפת עור הגוף לקרני השמש מביאה אמנם לייצור ויטמין D מנגזרות תת-עוריות של כולסטרול, אך הכמות הנוצרת בדרך זו אינה מספקת וחשיפת יתר לשמש מגבירה את הסכנה לסרטן העור.
- לעסוק בפעילות גופנית דוחסת עצם - הליכה, שחיה, רכיבת אופניים, ופעילות אירובית מתונה - כל יום!! יש להימנע מפעילות קיצונית כגון הרמת משקולות כבדים, סקי, פעילות ספורטיבית קשה וכד'. **זהירות מסכנת שבירת עצמות.**
- **שינה מספקת = 6-8 שעות ביממה (מנוחת צהרים חובה) = להתחדשות רקמת העצם!**
- **להקפיד לישון על מזרן אורטופדי עם תמיכה (כרית) מתאימה לצוואר.**

עמוד 2 מתוך 2

© 130101 כל הזכויות שמורות לפרופ' חיים גמליאל ומכוני רות"ם ©

המידע הנ"ל הינו סיכום הספרות המדעית בנושא ואין לראות בו הנחייה רפואית לטיפול. בכל מצב המצריך טיפול יש לפנות לרופא המטפל ולפעול לפי הנחיותיו.