

# **STAN ODŻYWIENIA, SPOSÓB ŻYWIENIA, STYL ŻYCIA W POPULACJI KOBIET- PREWENCJA I CZYNNIKI RYZYKA [..]**

II Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XIV Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 11-13.10.2007

Streszczenia:

Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2007, vol 9 (Suppl. 2), s1154-155.

**P09**

**STAN ODŻYWIENIA, SPOSÓB ŻYWIENIA, STYL ŻYCIA W POPULACJI KOBIET- PREWENCJA I CZYNNIKI RYZYKA OSTEOPOROZY**

Przybyłowicz K.1, Wądołowska L.1, Rams L.2

1 Katedra Żywienia Człowieka, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski, 10-718 Olsztyn, ul. Słoneczna 44a,

2 Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Olsztynie

Słowa kluczowe: gęstość kośćca, spożycie wapnia, kobiety, masa ciała, aktywność fizyczna

Cel pracy

Ocena wybranych modyfikowalnych parametrów stanu odżywienia, sposobu żywienia oraz stylu życia kobiet o prawidłowej masie kostnej oraz kobiet z osteopenią i osteoporozą.

Materiał i metody

Badania zostały zrealizowane wśród 411 kobiet w wieku od 32 do 69 lat (średnio  $47,33 \pm 6,43$  lat), zamieszkałych w województwie warmińsko-mazurskim.

Skład ciała kobiet scharakteryzowano na podstawie rutynowych pomiarów antropometrycznych wg WHO. Informacje o sposobie

żywienia uzyskano w oparciu o metodę wielokrotnego wywiadu 24-godzinnego przeprowadzonego 7-krotnie w nieregularnych odstępach czasowych. Ocenę stanu tkanki kostnej przeprowadzono w oparciu o ultrasonografię ilościową (QUS) Aktywność fizyczna została określona na podstawie kwestionariusza.

#### Wyniki

Analiza stanu tkanki kostnej wykazała u ponad. 30% badanych kobiet niskie wartości BMD wskazujące na osteopenię lub osteoporozę. Prawidłowy stan kośćca stwierdzono w grupie kobiet o prawidłowej masie ciała, zaś nadwaga lub otyłość były skojarzone z osteopenią lub osteoporozą. Najniższy odsetek kobiet aktywnych fizycznie stwierdzono wśród kobiet o nieprawidłowej strukturze tkanki kostnej. Spożycie wapnia we wszystkich analizowanych grupach kobiet było poniżej wartości zalecanych (53% normy), zaś białka powyżej (132% normy).

#### Wnioski

Odnotowane niekorzystne wartości analizowanych parametrów wskazują na konieczność modyfikacja zdiagnozowanych czynników ryzyka związanych ze stylem życia, zmierzających do uzyskania odpowiedniej masy ciała, zbilansowanej diety i odpowiedniej aktywności fizycznej.

#### **P09**

### **NUTRITIONAL STATE, NUTRITION MANNER, LIFESTYLE IN WOMEN POPULATION – PREVENTION AND RISK FACTORS OF OSTEOPOROSIS**

Przybyłowicz K.1, Wądołowska L.1, Rams L.2

1 Chair of Human Nutrition, University of Warmia and Mazury in Olsztyn, 10-718 Olsztyn, ul. Słoneczna 44a, Poland

2 Provincial Hospital of Olsztyn, ul. Żołnierska 18, Poland

Key words: bone density, calcium intake, women, body mass, physical activity

#### Aim

Evaluation of the chosen modifiable parameters of nutritional state, nutrition manner and lifestyle of women with proper

bone mineral density and women with osteopenia and osteoporosis.

#### Materials and methods

Studies were carried out among 411 women aged from 32 to 69 years (on average  $47.33 \pm 6.43$  years), living in Warmia-Mazury district. Women's body content was characterized on the basis of routine anthropometrical measurements by WHO. Information on nutrition manner was gathered by the multiple 24-hour recall method, carried out 7 times in irregular time intervals. Bone mineral density state was checked by the quantitative ultrasonography (QUS). Physical activity was determined on the basis of a questionnaire.

#### Results

Bone mineral density state analysis showed among over 30% of the studied women low values of the BMD, indicating on osteopenia or osteoporosis. Proper bone state was stated in a group of women with proper body mass, while overweight and obesity were connected to osteopenia or osteoporosis. The lowest percentage of women active physically was found among those with improper bone structure. Calcium intake in all analysed groups of women was below the recommended value (53% of the norm), and protein above (132% of the norm).

#### Conclusions

The noted unfavourable values of the analysed parameters indicate on a necessity of modifying the diagnosed risk factors connected to a lifestyle, aiming to obtaining proper body mass, well-balanced diet and proper physical activity.