

# **ŻYWIENIOWE CZYNNIKI RYZYKA OSTEOPOROZY U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM**

**XI Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej  
Fundacji Osteoporozy  
V Krakowskie Sympozjum Osteoporozy  
Kraków 27-29.09.2001**

Streszczenia:

wersja polska

Materiały kongresowe: STRESZCZENIA, s86.

*Druk: Drukarnia Skinder, ISBN – 83-904008-5-5*

wersja angielska

*Osteoporosis International 2001; vol. 12 (Suppl 1), s18-19.*

**P004**

## **ŻYWIENIOWE CZYNNIKI RYZYKA OSTEOPOROZY U OSÓB W WIEKU PODESZŁYM**

Grażyna Duda, Juliusz Przysławski

*Katedra i Zakład Bromatologii Akademii Medycznej w Poznaniu.*

*Adres korespondencyjny: Katedra i Zakład Bromatologii,  
Akademia Medyczna im. K.Marcinkowskiego ul. Łąkowa 1/2, 61-878  
Poznań*

W Polsce, podobnie jak na całym świecie, obserwuje się stały wzrost populacji osób starszych. Jedną z chorób, której częstość występowania nasila się wraz z wiekiem jest osteoporoza. Z uwagi na skalę problemu osteoporozę traktuje się, obok chorób układu krążenia i nowotworów, za jedną z chorób cywilizacyjnych, zależną w znacznym stopniu od tzw. stylu życia. Jednym z jego ważnych i wciąż niedocenianych elementów jest sposób odżywiania. Biorąc pod uwagę ten aspekt, podjęto badania zmierzające do określenia żywieniowych

czynników ryzyka rozwoju osteoporozy u osób w wieku podeszłym, tj. tej grupy wiekowej, wśród której schorzenie to powoduje nie tylko obniżenie tzw. jakości życia lecz stanowi także poważny problem terapeutyczny. W analizie sposobu żywienia omawianej populacji szczególną uwagę zwrócono na wielkość spożycia podstawowych składników pokarmowych, składników mineralnych (wapnia, magnezu i fosforu) oraz witaminy D. Badaniami objęto 600- osobową grupę mieszkańców Poznania, w wieku powyżej 65lat, wśród których przeprowadzono indywidualną ocenę sposobu żywienia, w oparciu o wywiad żywieniowy dotyczący spożycia w okresie ostatnich 24- godzin. Analizę danych, pod kątem składu jakościowego i ilościowego, przeprowadzono wykorzystując program komputerowy, stanowiący poszerzoną wersję „Tabel składu i wartości odżywczej produktów spożywczych”. Uzyskane dane porównano z normami żywieniowymi zalecanymi przez Instytut Żywności i Żywienia. Wykazano szereg nieprawidłowości w sposobie odżywiania się badanej populacji. Stwierdzono m. in. niewłaściwe zbilansowanie spożywanych całodziennych racji pokarmowych w składniki podstawowe (białka, tłuszcze i węglowodany) , niedobór witaminy D oraz wapnia i magnezu przy równoczesnej nadmiernej podaży fosforu. Potwierdzony w badaniu nieprawidłowy sposób żywienia osób w wieku podeszłym może odgrywać istotną rolę w powstawaniu i nasileniu zmian osteoporotycznych i skłania do zwrócenia większej uwagi na konieczność zmian niewłaściwych nawyków żywieniowych.

#### **P004**

#### **NUTRITIONAL RISK FACTORS OF OSTEOPOROSIS AT ELDERLY PEOPLE**

Grazyna Duda, Juliusz Przystawski,  
*Department of Bromatology and Human Nutrition, Karol Marcinkowski University of Medical Sciences, ul. Ladokowa 1/2, 61-878 Poznan, Poland*

All over the world, including Poland, vital statistics show a continuous growth in the elderly population. Osteoporosis is one of the diseases whose frequency increases with the age.

Owing to the importance of the problem, osteoporosis, together with cardiovascular and neoplastic diseases, is currently looked upon as one of the civilization-related illnesses, remarkably dependent on so-called life-style. A nutritional pattern is one of the vital – although still underestimated – elements of life-style.

In view of this aspect, the study was carried out to determine the nutritional risk factors in the development of osteoporosis of elderly people, i.e. the age group for whom osteoporosis results in a decrease of quality of life and creates a serious therapeutic problem.

When assessing the nutritional pattern in the selected elderly population, the value of intake of basic nutritional components, minerals (calcium, magnesium and phosphorus) and vitamin D was thoroughly examined.

The study was carried out in a group of 600 people, the citizens of Poznan at the aged above 65 yrs. The individual nutritional pattern among the group was assessed by a 24h recall method. The data analysis, concerning the quality and quantity composition, was conducted with the use of a computer program which is the extended version of 'Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych'. The data obtained in the study were subsequently compared with dietary norms recommended by the Polish Instytut i Żywności i i Żywienia.

The examined group of subjects were found to follow several irregularities in dietary practices. Among others, the imbalance of basic components (proteins, fats and carbohydrates), deficiency of vitamin D, calcium and magnesium at the excessive intake of phosphorus were observed in the daily diet.

This study confirmed the improper pattern of consumption in elderly people may promote the presence and intensification of osteoporotic changes and as such motivates a drawing of further attention to the need for change of improper nutritional habits.