

## Osteoporoz Nedir?

Kemik yoğunluğunun azalması ve kırık riskinin artmasıyla karakterize, genellikle belirti vermeyen ("sessiz") bir hastalıktır.

## Risk Faktörleri

Değiştirilebilir:

- Düşük kalsiyum alımı,
- Hareketsiz yaşam (asansör kullanımı, yürümeme),
- Sigara ve aşırı alkol tüketimi,
- Aşırı tuz/kahve/protein alımı (kalsiyum kaybını artırır).

Değiştirilemez:

- İleri yaş,
- Kadın olmak (özellikle menopoiz sonrası),
- Genetik yatkınlık.



## Korunma Yöntemleri:

1. Egzersiz:

- Haftada 3 gün, 50-60 dakika yürüyüş, koşu, yüzme veya kas güçlendirme.
- Denge ve postür egzersizleri eklenmeli.

2. Beslenme:

- Kalsiyum:
  - Günlük İhtiyaç:
    - 25-49 yaş: 1000 mg,
    - 50+ yaş (menopoiz sonrası): 1500 mg.
  - Zengin Kaynaklar: Süt, yoğurt, peynir, sardalya, kuru incir, dereotu.
- D Vitamini (400 Ünite/gün): Güneş ışığı, süt veya takviyelerle alınmalı.

3. Yaşam Tarzı:

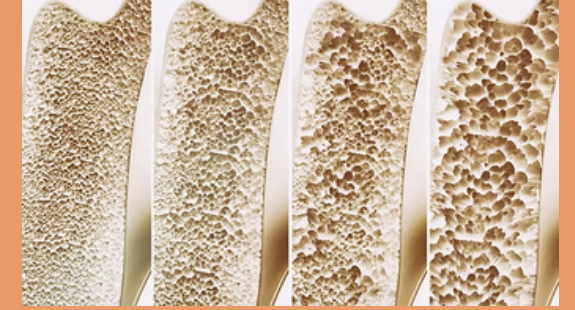
- Sigara ve aşırı alkolden kaçının.
- Tuz ve kahve tüketimini sınırlayın.

## Riskli Beslenme

### Alışkanlıkları

- Süt intoleransı,
- Vejetaryen beslenme (düşük emilim),
- Aşırı protein/tuz/kahve tüketimi.

# OSTEOPOROZ – SESSİZ HASTALIKLA MÜCADELE



- Menopoiz Sonrası: Östrojen tedavisi için hekime danışın.
- Kemik Yoğunluğu Testi: Risk grubundaysanız düzenli kontrol yaptırın.



"Kemiklerinizi güçlendirin – Geleceğinizi koruyun!"

Prof. Dr. Mehmet UNGAN