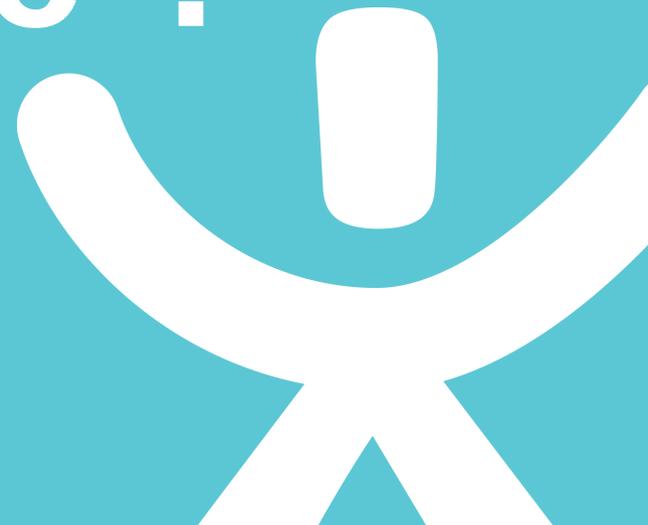


LE NUMÉRIQUE PAS À PAS

* Cahiers Delta7

Comment s'alimenter en cas d'ostéoporose ?

V1 |



INFORMATION

Droits de reproduction et de diffusion réservés à Delta 7

Droits de reproduction et de diffusions réservés à Delta 7. Usage strictement personnel.

Par l'accès au site et aux applications mobiles, Delta 7 consent à l'utilisateur qui l'accepte une licence d'utilisation dans les conditions suivantes.

La licence confère à l'utilisateur un droit d'usage privé, non collectif et non exclusif, sur le contenu du site. Elle comprend le droit de reproduire pour stockage aux fins de représentation sur écran monoposte et de reproduction en un seul exemplaire pour copie de sauvegarde ou tirage sur papier. Toute mise en réseau, toute rediffusion sous quelque forme que ce soit, totale ou partielle, est interdite.

Ce droit est personnel.

Il est réservé à l'usage exclusif du licencié.

Il n'est transmissible en aucune manière.

Tout autre usage est soumis à autorisation préalable et expresse.

La violation de ces dispositions impératives soumet le contrevenant, et toutes personnes responsables, aux sanctions pénales et civiles prévues par la loi.

Ostéoporose

→ L'ostéoporose est caractérisée par une perte de la résistance des os qui prédispose aux fractures.

Précisons qu'il ne s'agit pas d'une maladie, mais d'un processus naturel lié le plus souvent au vieillissement.

La plupart du temps, l'ostéoporose apparaît chez les personnes âgées de 65 ans et plus, mais elle peut survenir plus tôt.

Prévention : Aliments à favoriser

→ Du calcium

- produits laitiers (lait, yaourt, fromage..)
- les légumes
- eau

→ Des fruits et des légumes

Le calcium sera mieux assimilé avec un régime riche en légumes et en fruits.

Prévention : Aliments à favoriser

→ De la vitamine D

- huiles de foies de morue, de poisson, jaunes d'œuf, beurre, fromages.
- exposition au soleil.

→ Pas trop de viandes et de sel

Attention au sel caché dans les charcuteries.

Que manger en cas d'ostéoporose ?

- Le calcium : principal sel minéral constituant l'os, son besoin est très important.
Il faut environ 1200 mg de Ca par jour
- Légumes (brocolis, épinards...)
- Fruits secs (noix, amandes..)
- Produits de la mer (Sardines, anchois, crevettes..)
- Eau minérales (Hépar, Contrex..)

Equivalences calciques

Pour 300 mg de calcium :

- 2 yaourt :
- 250 ml de lait
- 30 g de fromage
- 150 g d'épinard
- 500 ml d'eau Hépar