

Menopoz dönemi, kadınlarda doğurganlık yeteneğinin kaybolduğu dönemdir. Bu dönemde özellikle kadınlarda osteoporoz (kemik erimesi) çok sık görülür.

Osteoporoz, ya da daha çok bilinen adıyla "kemik erimesi", kalsiyum kaybının artması sonucunda kemiklerin kolayca kırılabilir hale gelmesidir.



**Büyüme çağında kemik yapımı yıkımdan daha yüksektir.**

**25-30 yaş civarında kemik kütlesi en yüksek değerine ulaşır.**

**40 yaşlarında kemik kütlesi azalmaya başlar.**

**Kadınlarda menopoz döneminde - östrojen hormonu seviyesinin düşmesine bağlı olarak-kemik kütlesi kaybı en hızlı dönemine ulaşır.**

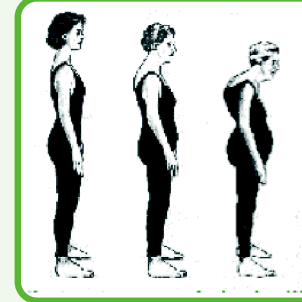
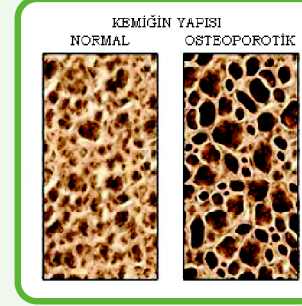
## KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ ) HANGİ KEMİKLERİ ETKİLER?

Osteoporoz en çok vücudun yükünü taşıyan omurları etkiler. Daha sonra kalça (uyluk kemiğinin baş kısmında), bilekler ve diğer kemikler etkilenir. Bunun sonucunda da ileri yaşlarda boyda kısalma, hafif düşmeler sonucunda kemiklerde kırıklar meydana gelebilir.

### OSTEOPOROZUN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Kemik erimesi, başlangıçta hiçbir belirti vermeyebilir. Ancak ilerlediği zaman, bel ve sırt ağrıları, kamburlaşma görülür. Kemik erimesinin en önemli sonucu, en ufak bir darbede kırıkların görülmesidir.

Kemik erimesi olup olmadığını anlamak için, doktor önerisi ile "**Kemik Dansitometrisi**" ölçümü yapılmalıdır.



## KEMİK ERİMESİ (OSTEOPOROZ) KİMLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜR?

1. Menopozda girmiş olan kadınlarda,
2. Süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyum içeren besinleri az tüketenlerde,
3. Hareketsiz yaşam sürenlerde,
4. Sigara içenlerde, alkollü, kolalı ve kafeinli içecekleri çok fazla tüketenlerde,
5. Genetik yatkınlığı olanlarda,
6. Kalsiyum atımını arttıran, kalsiyum emilimini azaltan ilaçları ve tuzu uzun süre ve yüksek dozda kullananlarda,
7. Şeker hastalığı, tiroid bezinin fazla çalışması gibi bazı endokrin hastalıkları olanlar, emilim bozuklukları, böbrek yetmezlikleri, felç vb. bazı hastalıklar ile mide barsak operasyonu geçiren bireylerde daha sık görülür.

## Kemik erimesinden korunmak için;

### 1. Beslenmenize özen gösterin.

- \* Kalsiyumdan zengin besinleri tüketin. Kalsiyumun en iyi kaynağı süt ve süt ürünleridir.
- \* Pekmez, kurubaklagiller ve yeşil yapraklı sebzeleri her gün tüketmeye çalışın.
- \* Tuzu azaltın.
- \* Güneş ışınlarından daha fazla yararlanmaya çalışın. Böylece vücudunuzdaki D vitamini aktif hale gelir.
- \* Et ve et ürünleri gibi protein içeren besinleri gereğinden fazla tüketmeyin. Proteinden zengin beslenenlerde kalsiyum kaybının fazla olduğu görülmüştür.
- \* Kafein içeren kahve, kolalı içecekler, çikolata gibi besinleri fazla tüketmeyin.
- \* Aşırı zayıflıktan sakının.



## Kemik erimesinden korunmak için;

### 2. Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı edinin.

- Yakın mesafe için arabayı değil yürümeyi tercih edin.
- Asansör yerine merdivenleri kullanın.
- Arabayı gideceğiniz yerden biraz uzağa park edin ve yürüyün.
- Bahçe ve ev işleriyle uğraşın.
- Haftada en az 3 gün düzenli egzersiz (yürüyüş, yüzme, bisiklet vb.) yapın.



onurmatbaaci/ik Ltd. Şti. 0 312 394 08 90



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI  
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü  
Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı

Sağlıklı Beslenme  
Serisi No: 16

# MENOPOZ, OSTEOPOROZ ve BESLENME

