

# تغذیه پوکی استخوان در زنان و بایدها و نبایدهای آن

11 دی 1404

تغذیه پوکی استخوان در زنان یکی از مهم‌ترین عوامل قابل کنترل در کاهش خطر این بیماری خاموش محسوب می‌شود؛ بیماری‌ای که معمولاً بدون علامت پیشرفت می‌کند و در بسیاری از موارد، زمانی تشخیص داده می‌شود که کاهش تراکم استخوان به مرحله خطرناک رسیده است.

تغییرات هورمونی، افزایش سن و سبک زندگی کم‌تحرک باعث شده‌اند زنان بیش از مردان در معرض پوکی استخوان قرار بگیرند و همین موضوع، نقش تغذیه را به‌عنوان یک ابزار پیشگیرانه و حمایتی پررنگ‌تر می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد الگوی غذایی روزانه می‌تواند مستقیماً بر سلامت استخوان‌ها اثر بگذارد؛ از میزان جذب کلسیم و ویتامین‌ها گرفته تا تعادل مواد معدنی که در حفظ استحکام استخوان نقش دارند. در چنین شرایطی، توجه آگاهانه به انتخاب مواد غذایی و اصلاح عادات تغذیه‌ای می‌تواند روند تحلیل استخوان را کند کرده و از بروز عوارض جدی در سنین بالاتر جلوگیری کند، به‌ویژه زمانی که موضوع تغذیه پوکی استخوان در زنان به‌صورت اصولی و مبتنی بر شواهد علمی دنبال شود.

## تغذیه پوکی استخوان در زنان

تغذیه پوکی استخوان در زنان به مجموعه‌ای از انتخاب‌های غذایی هدفمند گفته می‌شود که با تأمین مواد مغذی مؤثر بر ساخت و حفظ استخوان، به کاهش سرعت تحلیل استخوانی کمک می‌کند. در زنان، به‌ویژه با افزایش سن و تغییرات هورمونی، تعادل بین تخریب و بازسازی استخوان به هم می‌خورد و اگر رژیم غذایی نتواند نیازهای بدن را پوشش دهد، خطر کاهش تراکم استخوان افزایش پیدا می‌کند. در این شرایط، توجه به کیفیت و ترکیب مواد غذایی مصرفی نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت استخوان‌ها دارد و می‌تواند به‌عنوان یک عامل حمایتی در کنار سایر اقدامات پیشگیرانه عمل کند.

در چارچوب تغذیه پوکی استخوان در زنان، تمرکز صرفاً بر مصرف کلسیم نیست، بلکه دریافت هم‌زمان و متعادل ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری اهمیت دارد. انتخاب آگاهانه مواد غذایی، زمانی بیشترین تأثیر را دارد که به‌صورت مستمر و بخشی از سبک زندگی روزمره در نظر گرفته شود، نه به‌عنوان یک اقدام مقطعی یا کوتاه‌مدت.

## غذاهای مفید در تغذیه پوکی استخوان در زنان شامل موارد زیر هستند:

لبنیات کم‌چرب مانند شیر، ماست و پنیر که از منابع اصلی کلسیم محسوب می‌شوند

سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و کلم بروکلی که علاوه بر کلسیم، حاوی منیزیم هستند

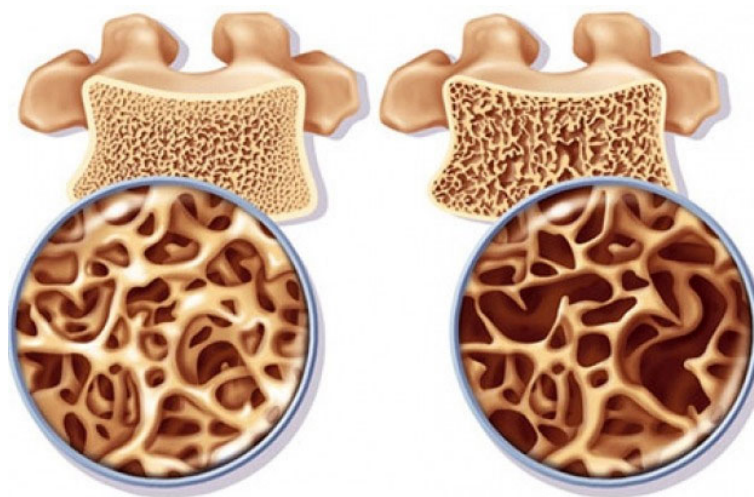
ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین که به تأمین ویتامین D کمک می‌کنند

تخم‌مرغ به‌عنوان منبع مکمل ویتامین D و پروتئین

مغزها و دانه‌ها مانند بادام و کنجد که در حفظ استحکام استخوان نقش دارند

حبوبات که علاوه بر پروتئین، بخشی از نیاز بدن به مواد معدنی را تأمین می‌کنند

### نقش رژیم غذایی در کنترل پوکی استخوان در زنان



رژیم غذایی در کنترل و مدیریت پوکی استخوان نقش حمایتی دارد، اما نباید به‌عنوان تنها عامل مؤثر در نظر گرفته شود. در بسیاری از زنان، به‌ویژه در سنین بالاتر، کاهش تراکم استخوان حاصل ترکیبی از عوامل هورمونی، ژنتیکی و سبک زندگی است و تغذیه تنها یکی از این مؤلفه‌ها محسوب می‌شود. با این حال، نادیده گرفتن تغذیه پوکی استخوان در زنان می‌تواند روند پیشرفت بیماری را تسریع کند و احتمال بروز عوارض را افزایش دهد.

در چارچوب تغذیه پوکی استخوان در زنان، پیوستگی و تداوم اهمیت زیادی دارد. رژیم‌های مقطعی یا مصرف کوتاه‌مدت برخی مواد غذایی نمی‌تواند اثر قابل‌توجهی بر سلامت استخوان داشته باشد. زمانی می‌توان انتظار نتیجه داشت که اصلاح الگوی غذایی به‌صورت بلندمدت و متناسب با شرایط سنی و بدنی فرد انجام شود.

از سوی دیگر، تغذیه پوکی استخوان در زنان زمانی بیشترین اثربخشی را دارد که در کنار سایر توصیه‌های مرتبط با سبک زندگی سالم دنبال شود. فعالیت بدنی منظم، پرهیز از کم‌تحركی و توجه به وضعیت عمومی سلامت، عواملی هستند که می‌توانند اثر رژیم غذایی را تقویت کنند و به حفظ تراکم

استخوان کمک نمایند.

### چه زمانی تغذیه به‌تنهایی برای پوکی استخوان در زنان کافی نیست؟

اگرچه اصلاح رژیم غذایی یکی از پایه‌های اصلی در مدیریت سلامت استخوان محسوب می‌شود، اما در برخی شرایط، تغذیه پوکی استخوان در زنان به‌تنهایی پاسخگوی نیاز بدن نیست. زمانی که کاهش تراکم استخوان به مرحله قابل‌توجهی رسیده باشد یا فرد سابقه شکستگی‌های بدون ضربه شدید داشته باشد، اتکا صرف به رژیم غذایی نمی‌تواند از پیشرفت بیماری جلوگیری کند. در این وضعیت‌ها، تغذیه نقش حمایتی دارد اما جایگزین بررسی تخصصی نمی‌شود.

همچنین در زنانی که با وجود رعایت اصول تغذیه پوکی استخوان در زنان، همچنان با افت تراکم استخوان مواجه هستند، احتمال وجود عوامل زمینه‌ای مانند اختلالات هورمونی، بیماری‌های التهابی یا مشکلات متابولیک مطرح می‌شود. در چنین شرایطی، انجام بررسی‌های تخصصی اهمیت پیدا می‌کند و بسیاری از بیماران برای ارزیابی دقیق‌تر وضعیت استخوان، به دکتر روماتولوژی تهران یا سایر مراکز تخصصی مراجعه می‌کنند؛ مسیری که امروزه از طریق سامانه‌های نوبت‌دهی اینترنتی پزشکی در داخل و خارج از کشور قابل دسترس شده است. در کنار پلتفرم‌های بین‌المللی مانند Zocdoc و Doctolib کاربران ایرانی نیز از خدمات دکترتو برای دسترسی به پزشکان و انجام بررسی‌های تخصصی استفاده می‌کنند؛ موضوعی که نشان می‌دهد تغذیه، هرچند مهم، تنها بخشی از مسیر مدیریت پوکی استخوان است.

### تغذیه پوکی استخوان در زنان یائسه



تغذیه پوکی استخوان در زنان یائسه اهمیت دوچندانی پیدا می‌کند، زیرا پس از یائسگی، کاهش سطح استروژن به‌طور مستقیم بر سرعت تحلیل استخوان اثر می‌گذارد. در این دوره، بدن توان کمتری برای حفظ تراکم استخوان دارد و اگر الگوی غذایی اصلاح نشود، خطر پوکی استخوان و شکستگی‌ها به‌طور محسوسی افزایش می‌یابد. به همین دلیل، تغذیه در این مرحله از زندگی دیگر فقط یک توصیه عمومی نیست، بلکه بخشی از راهبرد پیشگیری و کنترل پوکی استخوان محسوب می‌شود.

در زنان یائسه، تغذیه پوکی استخوان باید به‌گونه‌ای تنظیم شود که علاوه بر تأمین کلسیم، جذب این ماده در بدن نیز به حداکثر برسد. کاهش دریافت ویتامین D<sup>۳</sup> اختلال در جذب مواد معدنی و تغییرات متابولیکی از عواملی هستند که می‌توانند اثر رژیم غذایی را تضعیف کنند. در نتیجه، توجه به تنوع غذایی و پرهیز از الگوهای تغذیه‌ای نامتعادل نقش مهمی در کاهش سرعت کاهش تراکم استخوان دارد.

از سوی دیگر، تغذیه پوکی استخوان در زنان یائسه زمانی اثربخش خواهد بود که به‌صورت مداوم و متناسب با شرایط سنی دنبال شود. حذف یا محدود کردن برخی عادات غذایی نادرست، در کنار انتخاب مواد غذایی مناسب، می‌تواند به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک کند و نیاز به مداخلات درمانی شدیدتر را به تأخیر بیندازد.