



Vous présentez une Ostéoporose ou un risque d'ostéoporose, voici quelques conseils alimentaires

Vos besoins en :

Calcium sont de 1200 mg/jour,
Vitamine D de 10 microgrammes/jour.

Nous vous conseillons de :

Consommer un produit laitier à chaque repas : ce sont les aliments qui contiennent le plus de calcium.

Attention : les produits totalement écrémés ne contiennent plus de vitamine D.

D'autres aliments contiennent du Calcium :

Les légumes secs (lentilles, haricots, fèves) : pensez à en consommer 3 fois/semaine, ils vous apportent également des fibres, des protéines (ils peuvent occasionnellement remplacer la viande ou le poisson), des sucres lents et des vitamines du groupe B.

Les légumes verts : les légumes à feuilles vertes contiennent un peu de calcium. Il s'agit des choux verts, choux de Bruxelles, brocolis, du persil, du cresson, des épinards et des poireaux. Pensez-y si vous n'aimez pas les laitages. Les légumes apportent en outre des vitamines et des fibres, et ils sont importants pour diminuer l'absorption des sucres et des graisses par l'organisme.

Les fruits secs : amandes, noisettes et figues peuvent agrémenter vos plats ou votre petit déjeuner.

Le poisson : particulièrement sardine, thon, anchois, hareng, saumon, maquereau et les œufs sont conseillés pour leur richesse en vitamine D qui permet l'assimilation et la fixation du calcium.

L'eau minérale peut être une source importante de calcium. Certaines eaux telles que la Contrex, l'Hépar, la Courmayeur, sont particulièrement riches (environ 500 mg de Calcium/litre d'eau).

Les champions de l'apport calcique restent les produits laitiers. Si vraiment vous ne les aimez pas, choisissez avec soin vos eaux de boisson qui pourront vous aider à compenser le manque d'apport.

Cas particuliers :

-J'ai des kilos en trop :

Consommez alors des produits demi-écrémés tels que le fromage blanc et les yaourts.

Attention seulement aux fromages gras ! Il suffit d'en limiter la consommation : pas plus de 30 à 60 g/jour (1/4 à 1/8 de camembert). Ne fragilisez pas vos os par un régime pauvre en calories et mal équilibré.

-Je ne digère pas le lait :

Certaines personnes ont des difficultés à digérer le sucre du lait : le lactose, qui leur provoque ballonnements et diarrhées.

En général, vous pourrez le digérer en le consommant en petite quantité, ou inclus dans des préparations telles que purées, gratins, flans, riz au lait...

Vous pouvez aussi consommer des yaourts dans lesquels les bactéries se chargent de la digestion du lactose à votre place, et du fromage, qui ne contient plus de lactose.

En cas d'intolérance très importante, pensez à utiliser tous les autres aliments cités ci-dessus qui contiennent du calcium, et surtout, choisissez avec soin votre eau de boisson et consommez-en en quantité suffisante.

-J'ai trop de cholestérol :

Dans ce cas, il faut limiter votre consommation de graisses. Sélectionnez les produits laitiers les moins gras et les plus riches en calcium : lait demi-écrémé, yaourt, fromage blanc à 20% de matière grasse. Et de temps en temps, laissez vous tenter par un « vrai » fromage : mais une seule fois par jour, et en quantité modérée.

-J'ai du diabète :

Dans votre cas, les produits à limiter sont les aliments sucrés et gras. Comme ci-dessus, choisissez les produits laitiers les moins gras, et sucrez les vous-mêmes pour contrôler votre consommation de sucre.

-Je n'ai plus beaucoup d'appétit :

Ne vous forcez pas, mais fractionnez votre alimentation en plusieurs petits repas répartis dans la journée. N'hésitez pas à ajouter du lait dans votre café ou votre thé, du fromage râpé ou un peu de crème fraîche dans votre soupe ou vos gratins. Cela vous permettra de consommer du calcium sans augmenter le volume de vos plats.

-J'ai de l'hypertension :

Donc une alimentation équilibrée s'impose et les 3 produits laitiers par jour en font partie ! Ne resalez pas les aliments et pensez aux fruits et légumes indispensables à des repas équilibrés.

NE PAS OUBLIER :

Avoir une alimentation équilibrée c'est manger tous les jours, en au moins 3 repas :

- 3 produits laitiers pour le calcium et les protéines,
- 5 fruits et légumes pour les vitamines et les fibres,
- Viande ou poisson ou œuf : 1 à 2 fois /jour et du poisson au moins 2 fois par semaine, pour les protéines et le fer,
- Céréales, féculents, légumes secs et pain à chaque repas et selon l'appétit, pour les glucides, les fibres et les vitamines du groupe B,
- Un peu de matières grasses (beurre sur les tartines et huile dans la salade) pour les lipides et les vitamines liposolubles : VitD, vitA, vitE,
- Un peu de produits sucrés (confiture, chocolat...) pour le plaisir du goût,
- 1,5 litre de boissons (eau, thé, café) pour s'hydrater.

IMPORTANT :

- Limiter les apports en sel
- Limiter les produits alcoolisés : pas plus de 2 verres de vin par jour, les apéritifs doivent rester occasionnels (1 fois/semaine)
- Ne pas fumer
- Marcher tous les jours, avoir une activité physique d'au moins 30 minutes par jour, MAIS Attention aux risques de chutes si vos os sont fragiles !

A RETENIR

Une alimentation équilibrée, riche en calcium et en protéines, permet de conserver un capital osseux optimal.

La consommation d'alcool doit être limitée et le tabagisme exclu.

En l'absence d'exposition solaire, une carence en vitamine D survient assurément. Elle doit être corrigée, parlez-en à votre médecin.

L'exercice physique a un effet bénéfique sur la densité minérale osseuse. Il permet aussi d'entretenir la musculature et diminue le risque de chute.

N'hésitez pas à questionner votre Pharmacien Giphar, il s'est spécifiquement formé à votre pathologie et saura répondre à vos préoccupations.

Vous trouverez des recettes intéressantes sur le site internet du GRIO (Groupe de Recherche et d'Information sur les Ostéoporoses) et des menus et conseils sur <http://www.mangerbouger.fr>

Vous trouverez la composition nutritionnelle des aliments (Table CIQUAL) sur le lien suivant : <http://www.afssa.fr/Table CIQUAL/>

Offert par votre pharmacien Giphar