

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY OSTEOPOROZIE

PRODUKTY ZALECANE

PRODUKTY OGRANICZANE

PRODUKTY NIEZALECANE

MIĘSO I PODROBY



gotowane/pieczone/duszone/grillowane:
indyk, kurczak (bez skóry),
cielęcina, chuda
wołowina, dziczyzna,
królik, chude wywary
mięsne

mięsa smażone/
panierowane i w tłustych
sosach

tłuste kawałki mięsa,
kiełbasy peklowane,
wędliny peklowane i
wędzone (fosforany!),
podroby, paszety,
parówki, konserwy

RYBY I PODROBY



tłuste ryby morskie,
konserwy rybne (ryby w
całości- szprotki,
sardynki), chude gatunki
ryb, owoce morza

ryby wędzone o małej
zawartości soli

paprykarz, ryby wędzone
o dużej zawartości soli i
marynowane, pasty rybne

NABIAŁ



mleko (0-2% tłuszczu),
jogurty naturalne, napoje
fermentowane- kefir,
maślanka, koktajle mleczno-
owocowe, sery żółte, sery
podpuszczkowe,
dojrzewające, sery
twarogowe, mozzarella

jajka (ze względu na
fosfor), feta, tłuste sery
żółte i pleśniowe,
śmietana i śmietanka,

serki topione, mleko
skondensowane,
zabielacze do kawy

WARZYWA I OWOCE



warzywa - prawie
wszystkie, oprócz tych z
kolumny- "produkty
niezalecane", zwłaszcza
polecane ciemnozielone
warzywa, suche nasiona
roślin strączkowych
owoce świeże- wszystkie,
suszone (szczególnie figi i
morele)

warzywa smażone,
konserwowe

warzywa bogate w
szczawiany- szczaw,
buraki, botwina, rabarbar,
szpinak

PRODUKTY ZBOŻOWE



pieczywo razowe,
wielozziarniste, kasze, ryż,
makarony zwłaszcza
pełnoziarniste, płatki
zbożowe wzbogacane,
płatki, ziarna żyta,
pszenicy, pieczywo z soją,
na maślanec, z dodatkiem
serwatki i mleka

pieczywo białe, płatki
kukurydziane bez dodatku
cukru, musli bez dodatku
substancji słodzących,
otręby pszenne

słodkie pieczywo
cukiernicze, ciasta, płatki
śniadaniowe słodzone,
kakaowe, czekoladowe, z
miodem

ZALECENIA ŻYWIENIOWE PRZY OSTEOPOROZIE

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY OGRANICZANE	PRODUKTY NIEZALECANE
TŁUSZCZE 	oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek), margaryny kubkowe wzbogacone w witaminę D, masło		smalec, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, słonina, boczek
ORZECHY I NASIONA 	migdały, nasiona sezamu, orzechy laskowe, mak, nasiona chia, siemię lniane	pozostałe orzechy	orzechy solone i w panierkach
NAPOJE 	wody mineralne zawierające wapń, herbaty ziołowe i owocowe, słaba herbata, mleka/napoje roślinne (sojowe, orkiszowe, ryżowe, owsiane), soki bez dodatku cukru	mocna herbata	napoje gazowane (fosfor), napoje typu cola, napoje alkoholowe, kawa, napoje energetyzujące
PRZYPRAWY I SOSY 	pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne, kurkuma, curry, koncentrat pomidorowy, sosy sałatkowe niskotłuszczowe (na bazie jogurtu), sok z cytryny		sól, majonezy, przyprawy typu "jarzynka", gotowe dressingi i dipy, gotowe sosy, sos sojowy
INNE PRODUKTY 	budyń, galaretka, sorbety, gotowe desery sojowe, tofu, temph, kotlety sojowe, produkty dla wegan i wegetarian wzbogacone w wapń		koncentraty spożywcze, zupy w proszku i sosy, gotowe dania mrożone, produkty typu fast food, chipsy, paluszki z solą, krakersy, czekolada, kakao