

# 골다공증 식사관리

## 이렇게 하세요!



## 골다공증의 원인

노화가 진행되면, 혈청 칼슘 수준이 감소되고  
뼈의 세포기능이 저하되어  
골다공증 발병 위험이 높아집니다.

골다공증 위험요인은 연령 증가,  
여성 폐경 이후 여성호르몬 감소, 흡연, 운동부족,  
가족병력, 저체중, 칼슘 섭취 부족 등으로 다양해요.



## 골다공증 식사관리

골다공증을 예방하기 위해서는 균형있는 식사를 통해  
단백질, 비타민D, 비타민K, 비타민C, 칼슘,  
마그네슘, 구리 등을 충분히 섭취하는 것이 중요합니다.

✓ 싱겁게 먹기

✓ 탄산음료, 카페인 섭취 줄이기

✓ 과한 단백질, 식이섬유 섭취 피하기

✓ 신선한 채소와 과일 충분히 섭취하기

✓ 무리한 체중감량은 삼가고, 감량 시 칼슘 보충하기

✓ 금연

## 물다공증 식사관리 칼슘 섭취

칼슘이 풍부한 식품을 매일 2회 이상 섭취하는 것이 좋습니다.  
특히 골질량을 높이기 위해서는 18~30세 사이에  
칼슘을 충분히 섭취하는 것이 중요해요.

### 칼슘이 풍부한 식품

칼슘은 유제품, 뼈째 먹는 생선류, 해조류,  
녹황색 채소류 등에 많이 함유되어 있습니다.

우유, 요구르트, 멸치, 미꾸라지, 치즈, 두부, 미역 등

## 골다공증 식사관리 비타민D 섭취

비타민D는 칼슘과 인의 흡수를 돕고,  
골밀도를 증가시키는 데 도움을 줍니다.  
따라서 매일 적당한 햇빛을 쬐는 것이 중요해요.

### 비타민D가 풍부한 식품

비타민D와 오메가-3 지방산이 풍부한 생선을  
일주일에 2회 이상 섭취하는 등  
식품을 통해 보충해도 좋습니다.

동물의 간, 기름진 생선류, 생선 통조림 등

# “만성질환인 골다공증” 균형 잡힌 식습관으로 예방, 치료해요~!

