



SAJTÓKÖZLEMÉNY

Azonnal közölhető

900.000 MAGYART ÉRINT A CSONTRITKULÁS

Megfelelő tejfogyasztással természetes módon biztosíthatnánk csontjaink kalciumellátását

Budapest, 2011. október 19. – Magyarországon 600.000 nőt és 300.000 férfit, vagyis a lakosság 9%-át érinti az oszteoporózis, melynek esetszáma a lakosság elöregedése miatt szakértői előrejelzések szerint a következő 50 évben várhatóan megduplázódik. Noha ez a betegség nemzetközi szinten napjaink második legjelentősebb népegészségügyi problémájának számít, az Országos Fizioterápiás Intézet adatai alapján a „néma kór” által érintetteknek mégis mindössze 10%-át kezelik. A csontjaink kalciumhiányának következtében kialakuló betegség mozgással és kalcium dús étrenddel megelőzhető lehetne, ám a Tetra Pak Hungária Zrt. 2011-es kimutatása szerint a magyarok 1,8 deciliteres tejfogyasztása messze elmarad az OÉTI által javasolt napi 0,5 liter mennyiségtől. Az Oszteoporózis Világnapján orvosok és dietetikusok egybehangzóan felhívják a figyelmet arra, hogy a tej és tejtermékek azért is tekinthetők ideális kalciumforrásnak, mert a tejben egyszerre és optimális arányban található fehérje, D-vitamin, foszfor, tejszír és tejcukor, amelyek segítik a kalcium felszívódását, ezáltal pedig csonttömegünk megtartását.

Október 20.: Világnap csontjaink védelmére

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai szerint világszerte 200 millió nőt érint az oszteoporózis, csontjaink kalciumhiány következtében keletkező anyagcsere betegsége, melynek esetszáma a lakosság elöregedése miatt szakértői előrejelzések szerint megduplázódik a következő 50 évben. Annak érdekében, hogy hatékonyan tudjunk védekezni a kór ellen, a WHO 1996 óta világnappal hívja fel a figyelmet a betegség súlyosságára és a megelőzés fontosságára, mely kezdeményezéshez mi, magyarok, 1998-ban csatlakoztunk.

Oszteoporózis, a néma kór

A csonttömeg 25-30 éves korra éri el maximális értékét, melyet egy 10-20 éves egyensúlyi folyamat követ. 40-45 éves kortól a lebontási folyamat kerül túlsúlyba, mely a későbbi életszakaszokban tovább erősödik. A betegség nevében is hordozza lényegét, csontjaink porhanyóssá válását. Csontszövetünk az ásványi anyagoknak, köztük is elsősorban a kalciumnak köszönhetik szilárdságukat, ennek hiányában a csontok lyukacsossá, üregessé válnak, így nagyon könnyen eltörnek. A betegség kezdetben tünetmentes, ezért is nevezik „néma kórnak”, de a csonttritkulás következtében nagyon súlyos problémák következhetnek be.

Kiket és milyen mértékben érint a betegség?

A csonttritkulás gyakoriságának fokozódását szakemberek a születéskor várható élettartam növekedésével, az életmódbeli rizikótényezők – így a nem megfelelő táplálkozás – erősödésével, valamint a csontrendszerre káros gyógyszerek széleskörű terjedésével is magyarázzák. A betegség ugyan mindkét nemet érinti, de nőknél a menopauzát követő hormonváltozások miatt jelentősebb mértékben zajlik a csonttömegvesztés, mely oszteoporózishoz, így könnyen törő csontokhoz vezet. Magyarországon évente 12-14 ezer csípőtáji törést, 30-40 ezer csigolyatest törést, 35 ezer csuklótáji törést és 12-14 ezer felkartörést kezelnek.

„Az 50 éves nők 46%-a, a férfiak 22%-a számolhat azzal, hogy már csekély trauma következtében oszteoporózisra jellemző törést szenved” – mondta Dr. Donáth Judit reumatológus főorvos. „Súlyos betegségről van szó, hiszen a csípőtáji töréseket követő halálozási adatok hasonlóak, mint a cukorbetegség, emlőrák és krónikus obstruktív légúti megbetegedések okán bekövetkező halálozások. Mindazonáltal az oszteoporózis egészséges életmód, mozgás és megfelelő kalciumbevitel mellett megelőzhető vagy késleltethető lehetne” – tette hozzá az ORFI főorvosa.

Megelőzés



A betegség kialakulása elsősorban megfelelő kalcium- és D-vitamin fogyasztással előzhető meg, mely utóbbi elősegíti a kalcium felszívódását csontjainkba. Mivel az emberi szervezet nem képes ennek az ásványi anyagnak az előállítására, táplálékokból kell azt magunkhoz vennünk, melyre legideálisabb alapélelmiszerünk, a tej.

„A csonttritkulás elleni védekezést, ill. a betegség kialakulásának késleltetését megfelelő testmozgás és kalcium dús étrend biztosíthatja, melyben a legfontosabb szerepet a tej és tejtermékek játsszák. A tejben egyszerre és optimális arányban található fehérje, D-vitamin, foszfor, tejsír és tejcukor, amelyek segítik a kalcium felszívódását és csonttömegünk megtartását” – mondta Mihály Kinga, az OÉTI dietetikusa. „Éppen ezért javasoljuk napi kb. 0,5 liter tej vagy ezzel egyenértékű tejtermék fogyasztását” – tette hozzá a szakember.

Tejkommandó az egészséges csontokért!

A Tetra Pak Hungária Zrt. idén is folytatja egészségügyi kampányát, melynek célja a tejfogyasztás népszerűsítése a lakosság körében és a tejhez fűződő tévhitek eloszlata.

„Mi magyarok 2011-ben átlagosan napi 1,8 dl tejet fogyasztunk, vagyis napi kalcium szükségletünknek mindössze 44%-át fedezzük tejből” – mondta Posztós Zsuzsanna, a Tetra Pak Hungária Zrt. marketingvezetője. „Az elmúlt két évben az volt a célunk, hogy felhívjuk a lakosság figyelmét legősibb kalciumforrásunk fontosságára, mely a csontképzésben is kiemelt szerepet játszik. Október 20-ra megszerveztünk egy „Tejkommandót”, mely a főváros több pontján tejet oszt az Oszteoporózis Világnapja alkalmából” – tette hozzá a szakember.

Magyarország első Tejkommandójának hölgytagjai Budapest több forgalmas pontján is akcióba lendülnek október 20-án, hogy tejosztással hívják fel a figyelmet a tej és a tejtermékek kiemelkedő szerepére szervezetünk kalciumellátásában. Megfelelő mértékű fogyasztásukkal hatékonyan védhetjük csontjainkat az oszteoporózis ellen.

További információ kérhető:

Tőrincsi Tímea / Piskóti Attila
Premier Kommunikációs Iroda
Tel: 1/483-1860; 30/490-4444
Email: sajto@premiercom.hu

Posztós Zsuzsanna
Tetra Pak Hungária Zrt.
Tel: 23/885-270
zsuzsanna.posztos@tetrapak.com