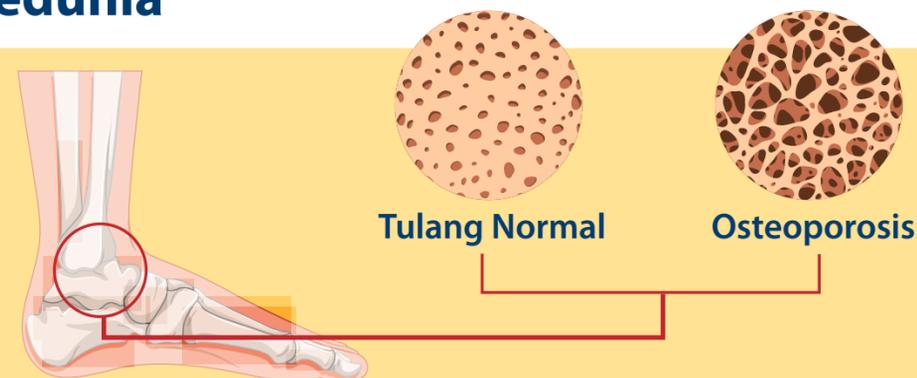




Nutrisi untuk Mencegah **OSTEOPOROSIS**

20 Oktober diperingati sebagai hari Osteoporosis sedunia

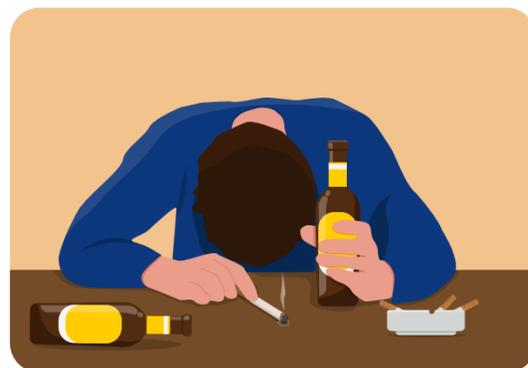
Osteoporosis adalah kelainan tulang yang ditandai dengan hilangnya kekuatan tulang sehingga meningkatkan risiko patah tulang, biasanya dimulai sejak usia pertengahan 30.



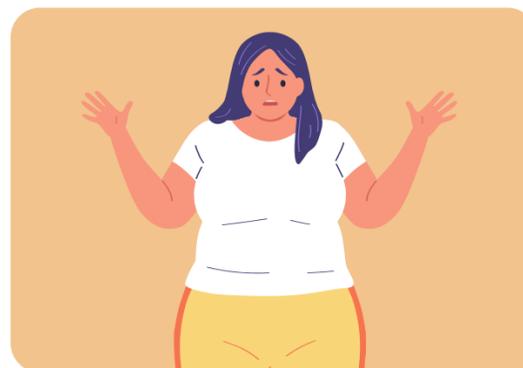
Faktor Risiko Terjadinya Osteoporosis:



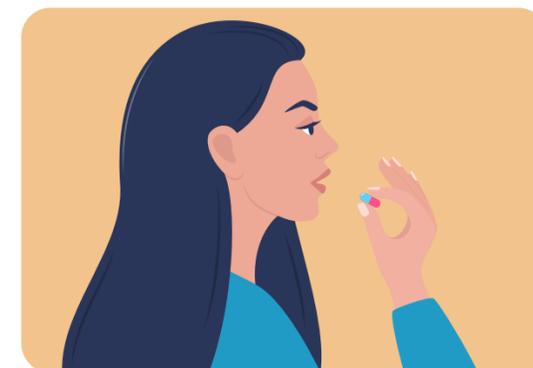
Jenis kelamin wanita, terutama pasca menopause



Merokok dan konsumsi alkohol berlebih



Kurang aktivitas fisik dan olahraga



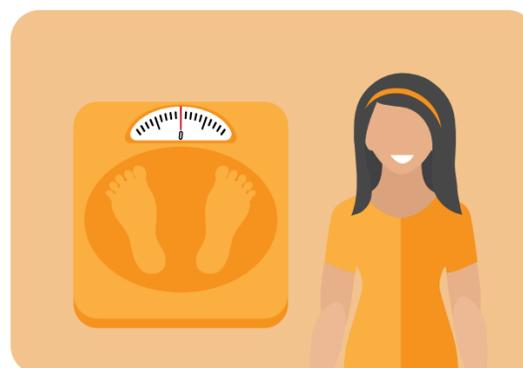
Minum obat-obatan tertentu jangka panjang



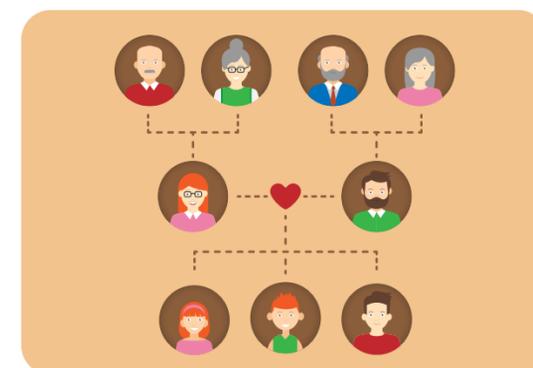
Mengidap jenis penyakit tertentu



Asupan nutrisi kurang kalsium dan vitamin D



Berat badan terlalu kurus



Riwayat osteoporosis di keluarga





Nutrisi untuk Mencegah OSTEOPOROSIS

Osteoporosis dapat Dicegah dengan:



Menjalani gaya hidup sehat dengan menghindari rokok, tidak mengonsumsi alkohol secara berlebihan, dan melakukan olahraga secara teratur, yaitu olahraga *weight-bearing* (contoh: jogging, bersepeda, angkat beban).



Gaya hidup dan pola diet sehat dapat membantu menguatkan tulang dan mencegah insiden osteoporosis di usia dini.

Konsumsi yang Disarankan:



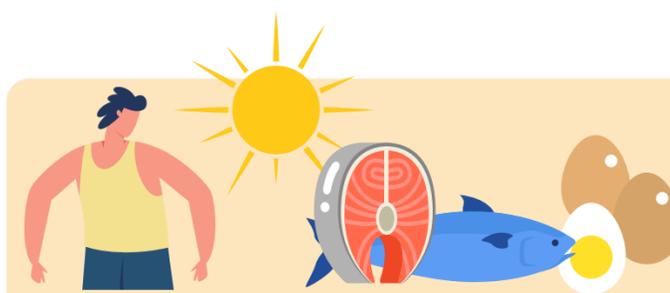
Protein

minimal 1 g/kg
(sumber: daging sapi, ayam, ikan, telur, tahu, tempe)



Kalsium

kebutuhan dewasa 1000-1500 mg/hari
(sumber: produk susu, ikan teri, brokoli, bayam, okra, jeruk)



Vitamin D

kebutuhan dewasa 400-800 IU/hari
(sumber: 80-90% dari paparan sinar matahari, konsumsi kuning telur, ikan salmon, sarden, makarel)



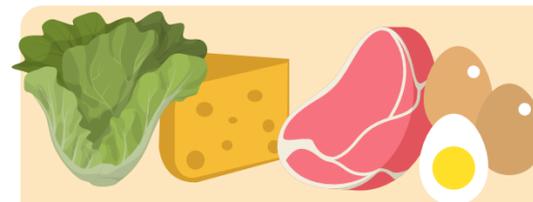
Vitamin C

kebutuhan dewasa 70-90 mg/hari
(sumber: kiwi, jambu biji, pepaya, jeruk, lemon)



Magnesium

kebutuhan dewasa 300-400 mg/hari
(sumber: sayur daun hijau, kacang almond, edamame, alpukat)



Vitamin K

kebutuhan dewasa 55 mcg/hari (sumber: sayur daun hijau, keju, daging sapi, telur)



Kalium

kebutuhan dewasa 4700 mg/hari (sumber: pisang, alpukat, jeruk, bayam)

