



Tips Menghindari Osteoporosis

Osteoporosis atau salah satu penyakit karena berkurangnya massa dan kepadatan tulang. Akibat osteoporosis adalah tulang-tulang menjadi rapuh dan mudah patah akibat. Mengingat tulang merupakan rangka yang menunjang tubuh sehingga kita dapat beraktivitas; bila tulang rapuh, keropos dan mudah patah, akibatnya adalah rasa nyeri tulang, gangguan bergerak bahkan menyebabkan kelumpuhan dan cacat permanen.

Berikut ini beberapa saran yang dapat Anda terapkan untuk menghindari osteoporosis

KONSUMSI KALSIMUM

Kalsium merupakan unsur pembentuk tulang dan gigi. Maka, agar kepadatan tulang terus terjaga, penting untuk mengkonsumsi kalsium yang banyak terdapat dalam susu. Sayangnya, seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk menyerap kalsium semakin berkurang. Maka, sebaiknya Anda membiasakan diri atau anak Anda untuk minum susu setiap hari sejak usia dini. Salah satu penyebab osteoporosis adalah kurangnya asupan kalsium pada usia muda.

Kaum muda sering berpikir tidak perlu lagi mengkonsumsi susu yang dianggap sebagai makanan anak kecil. Atau mungkin karena berpikir tulang tidak dapat tumbuh lagi. Memang, pada

umumnya tulang berhenti tumbuh saat usia 16-18 tahun, tetapi bukan berarti kita tidak perlu lagi memperhatikan kesehatan tulang.

Kalsium yang dibutuhkan tiap orang berbeda, bergantung pada berat badan dan aktivitas yang dijalankan. Pada ibu hamil dan menyusui, kalsium yang dibutuhkan lebih tinggi.

Tabel berikut menjelaskan jumlah kalsium yang dibutuhkan berdasarkan usia.

Tabel 1. Kebutuhan Kalsium Berdasarkan Usia

| Usia | Kebutuhan Kalsium |
|---------------------|-------------------|
| Kurang dari 1 tahun | 210 - 270 mg |
| 1 tahun - 3 tahun | 500 mg |
| 4 tahun - 8 tahun | 800 mg |
| 9 tahun - 18 tahun | 1300 mg |
| 19 tahun - 50 tahun | 1000 mg |
| lebih dari 50 tahun | 1200 mg |

Catatan: Satu gelas susu mengandung sekitar 500 mg kalsium.

Kalsium tidak hanya terdapat pada susu; makanan lain seperti ikan teri, sup tulang, sayuran hijau seperti bayam dan kacang-kacangan juga merupakan sumber kalsium. Karena kalsium tidak dapat dihasilkan tubuh, penting untuk minum susu dan mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium.

VITAMIN D

Agar kalsium yang berasal dari susu dan makanan dapat diserap sempurna, diperlukan vitamin D. Akan sangat disayangkan, bila kita banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung kalsium tetapi tidak dapat diserap sempurna, sehingga akhirnya tubuh mengambil kalsium yang ada pada tulang.

Untuk mendapatkan vitamin D sebenarnya tidak sulit. Sinar matahari pagi (antara jam 06.00 sampai jam 09.00 pagi) dan sore (setelah jam 16.00) adalah salah satu sumber vitamin D. Dalam lapisan kulit tubuh kita terdapat vitamin D non aktif yang diaktifkan oleh pancaran sinar matahari.

Selain dari sinar matahari, vitamin D juga dapat diperoleh dari makanan seperti ikan (misal: ikan salmon dan sarden), kuning telur, hati, susu, keju dan produk olahan susu lainnya.

OLAHRAGA

Selain konsumsi kalsium, penting untuk melakukan olahraga secara teratur agar dapat memperkuat tulang dan menambah kepadatan massa tulang. Sama seperti otot, tulang juga perlu dilatih agar dapat menciptakan tulang yang kuat.

Olahraga yang dapat dilakukan untuk melatih tulang adalah olahraga yang memberikan gaya tekan pada tulang, gaya renggang dan gaya pelintir. Gaya tersebut dapat merangsang pertumbuhan tulang sehingga tulang menjadi sehat. Anda dapat mencobanya dengan bersepeda, jogging, jalan kaki atau naik turun tangga.

Selain konsumsi kalsium, vitamin D dan berolahraga, akan lebih baik bila Anda menghentikan kebiasaan merokok. Rokok, kopi, alkohol, teh, dan cola dapat menghambat penyerapan kalsium. Sebaliknya, konsumsilah makanan bergizi yang memenuhi 4 sehat 5 sempurna. ■ (NFA)