

【健康營養補給站】預防骨質疏鬆症飲食營養



預防骨質疏鬆症之飲食營養

營養師：柳宗文



隨著年紀增長，民眾罹患骨質疏鬆症風險會逐漸提高，骨質疏鬆症是指骨頭質量（Bone mass, 簡稱骨量）降低，進而使骨骼結構/組織退化或改變。骨質疏鬆症患者其骨骼較一般人脆弱，容易因外來的壓力或創傷，導致骨折。骨折後（尤其是長輩），會使得生活品質降低並提升死亡風險。

人體的生命期中，骨量會隨著年紀成長而增加，約在第 2、3 個 10 年（約 20～30 歲），達到高峰並趨於穩定，這時簡稱巔峰骨量。約莫在第 4、5 個 10 年（約 40～50 歲），骨量開始逐漸減少，其中女性更年期，骨量流失比例會大於男性。據統計，年齡在 50 歲時，男性骨折風險為 20%，女性為 50%。因此，預防骨質疏鬆症，應從年輕時（10～30 歲）開始著手，研究指出若能提

升 10%的巔峰骨量，則可大幅降低約 50%中年後因骨質疏鬆所導致的骨折風險。

健康飲食模式能有較低的髖部骨折風險，健康飲食模式包含臺灣飲食指南、地中海飲食等。預防骨質疏鬆症的飲食與生活型態，與臺灣飲食指南不謀而合，主要為適量的蛋白質、攝取足夠的鈣與維生素 D 及負重運動/訓練。預防骨質疏鬆症的飲食建議如下：

- 一、蛋白質部分：

蛋白質建議攝取量，成年人（19 歲以上）每公斤體重 1.1 公克，老年人（70 歲以上）則 1.2 公克（特殊情況及疾病下，蛋白質攝取量可能更高或更低）。若蛋白質攝取不足，會導致年輕時骨質生長異常及中年後骨質流失增加。優良的蛋白質來源，包含乳品類、豆魚肉蛋類。以 60 公斤人為例，每日優質蛋白質攝取量約 6-7 份；1 份豆魚蛋肉類為 1 顆蛋=1 盎司牛肉=肉熟重約 30-35 公克。

- 二、鈣質、維生素 D 部分：

1. 鈣每日建議攝取量：成年人（19 歲以上）為 1000 毫克/天。鈣質的主要食物來源為乳品類及其製品。根據我國營養調查結果顯示，國人每日鈣攝取量約 500-600 毫克，因此，建議每天攝取 1-2 杯乳品（如牛奶、羊乳），以達到鈣建議攝取量。如果飲食中鈣攝取量低於建議攝取量，可以先增加乳製品或富含鈣的食物的攝取量，若無法藉由飲食攝取足夠的鈣，可利用膳食補充劑補充鈣。鈣的膳食補充劑每日建議為 500-600 毫克；其鈣的總攝取量（飲食加膳食補充劑）不應超過 2500 毫克/天。

2. 維生素 D 每日建議攝取量：0-50 歲為 10 微克（400 I.U）；50 歲以上 15 微克（600 I.U）。維生素 D 主要來源是日曬，人體皮膚經適當的日曬後可自行產生維生素 D；而維生素 D 的食物來源為牛奶、雞蛋、鮭魚、菇類及維生素 D 強化食品。維生素 D 缺乏大多數原因為缺乏充足日曬及攝取不足所導致，維生素 D 攝取不足常發生於老年人，可能原因為外出減少、日曬時數不足、飲食攝取量降低、腸胃道吸收能力降低等，另因老化，皮膚產生維生素 D 的能力降低，也是導致老年人維生素

D 缺乏的原因之一。由於維生素 D 攝取量與血清 25-羥基維生素 D（25-OH Vitamin D）值之間沒有直接的線性關係。因此，對於維生素 D 容易缺乏的族群（如長照或住院的老年人、日曬時數受限、肥胖、骨質疏鬆、腸胃道吸收不良等）可進行膳食補充劑的補充。

一般人（或必要時）則可檢測血清中 25-羥基維生素 D，確認是否有缺乏，一般建議的理想範圍是 25-80 ng/mL，若小於 25 ng/mL 即表示維生素 D 有缺乏之風險。維生素 D 的膳食補充劑每日建議為 5-12.5 微克（200-500 I.U）。每日維生素 D 的總攝取量（飲食加膳食補充劑）不應超過 50 微克（2000 I.U）。民眾可利用食品外包裝的「營養標示」來了解補充劑攝取量的多寡，以避免攝取過多的營養素，造成身體危害。

結語

預防骨質疏鬆建議從健康飲食與生活模式且有足夠的鈣質與維生素 D，並搭配適量運動訓練，若因為飲食攝取來源受限導致無法攝取足夠營養素，不妨利用膳食營養補充劑，以預防營養素缺乏。

營養室營養師 柳宗文

NTUHF