



# עצם העניין

**פרסום חדש של האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים קובע: צריכת סידן ממוצרי חלב, פעילות גופנית ואורח חיים בריא – בעיקר בילדות ובגיל ההתבגרות ישמרו על העצמות וידחו את הופעתה של מחלת האוסטאופורוזיס •**



ד"ר גל דובנוב-רז

העצמות שלנו נבנות בשני העשורים הראשונים של החיים, ובעיקר בגיל ההתבגרות. בנייה נכונה של העצם בגיל צעיר היא אחד הגורמים העיקריים לבריאות העצם בגיל מבוגר יותר. אם נצבור מסת עצם גבוהה – נדחה את הופעתה של מחלת האוסטאופורוזיס – מחלה בעלת נטל בריאותי וכלכלי ברמה האישית וברמה הלאומית. ועדת התזונה של האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים פרסמה באוקטובר 2014 מסמך המפרט את הדרכים להשגת מסת עצם גבוהה ככל האפשר בגיל צעיר. מומחים מובילים בתחום נסמכו על ממצאים של המחקרים האיכותיים ביותר הקיימים כדי לגבש את המסמך, שאת עקרונותיו אפשר ליישם בכל בית.

לסידן יש תפקיד מרכזי בחיזוק העצם, ולכן זהו מרכיב תזונתי חשוב בבנייתה

## בניית עצם בילדות ובהתבגרות

העצם היא איבר חי. מקור הכוח המכאני שלה הוא סידן ופוספט, אשר מחזקים את השלד החלבוני שלה. הגנטיקה אחראית על כ-70% ממסת העצם, אבל עד כה לא ידוע על גנים ספציפיים שקשורים בכך, ולכן נותר לנו לעסוק רק בגורמים סביבתיים, שאפשר להשפיע עליהם. הגורמים החשובים הם תזונה, פעילות גופנית, משקל גוף, הורמוני המין ועישון. לסידן יש תפקיד מרכזי בחיזוק העצם, ולכן זהו מרכיב תזונתי חשוב בבנייתה. מחקרים הוכיחו כי צריכת סידן בילדות ובהתבגרות קשורה קשר הדוק לבניית עצם, ומצאו שצריכת מוצרי חלב בגיל צעיר גורמת לתכולת סידן גבוהה יותר בעצמות ולסיכון מופחת לשברים בגיל מבוגר. ההמלצות לגבי צריכת סידן הן כי ילדים בני 1-3 יצרכו 700 מ"ג ביממה, ילדים בני 4-8 יצרכו 1,000 מ"ג ביממה, וילדים בני 9 ומעלה יצרכו 1,300 מ"ג ביממה. לגבי ויטמין D, מגיל שנה ומעלה ההמלצה היא לצרוך 600 יחידות בינלאומיות מדי יום. משרד הבריאות הישראלי וגופים נוספים ברחבי העולם ממליצים שתינוקות

הכותב: ד"ר גל דובנוב-רז ממרפאת ספורט, תזונה ואורח חיים בריא, ביה"ח אדמונד וילי ספרא לילדים במרכז רפואי ע"ש חיים שיבא, תל השומר





שתיית חלב תורמת לבניית העצם

### ויטמין D

ויטמין D הוא הורמון בעל תפקיד מרכזי במנגנון ספיגת הסידן מהמזון והשקעתו בעצם. עשרות אחוזים מהילדים והמתבגרים בארצות הברית ובישראל סובלים ממחסור בוויטמין זה. תוסף ויטמין D מומלץ לכל התינוקות, שכן מחסור בו עלול לגרום לרככת, ובגיל הילדות המאוחר יותר, לצפיפות עצם נמוכה ולסיכון מוגבר לשברים.

ויטמין D מיוצר בעור בעת חשיפה לשמש, אולם ההימנעות מחשיפה לשמש והשימוש בקרם הגנה, מפחיתים את הייצור העורי ומגבירים את חשיבות צריכתו מהמזון. הוא מצוי בעיקר בשמן דגים ודגים שמנים (סלמון, סרדינים, מקרל או טונה), במוצרי חלב, ובמזונות המועשרים באופן מלאכותי, כמו מיץ תפוזים ודגני בוקר. ישנם מספר הרגלים אשר עלולים לפגוע בספיגה של סידן, והם שתיית משקאות מוגזים, תזונה דלה בחלבון, או תזונה עשירה במלח.

### הקשר בין פעילות גופנית ובריאות העצם

לפעילות גופנית סדירה יש אינספור יתרונות עבור הגוף והנפש, בילדים, במתבגרים ובמבוגרים. לפי מחקרים, פעילות גופנית מגבירה את מסת העצם – ובייחוד פעילות אשר נושאת את משקל הגוף, כמו ריצה וקפיצה. ההמלצות הנוכחיות הינן צבירת לפחות 180 דקות של פעילות גופנית ביום בינקות ובגיל הרך, ומגיל 5 ומעלה – 60 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית ומעלה. יש לזכור כי מרכיבי תזונה ואורח חיים נוספים קשורים במסת העצם במבוגרים, כגון אלכוהול, קפאין ועישון. גם למשקל הגוף ולהרכבו יש השפעה על מסת העצם. ככל שמסת השרירים גבוהה יותר, כך עולה מסת העצם.

מתחת לגיל שנה יקבלו תוספת ויטמין D של 400 יחידות בינלאומיות ליום.

המקור העיקרי לסידן בתזונה הוא מוצרי חלב, שמספקים 70%-80% מצריכת הסידן היומית של הילד. 240 מ"ל חלב, גביע יוגורט ו-40 גרם גבינה מכילים כ-300 מ"ג סידן כל אחד. ישנם גם מקורות תזונתיים צמחיים לסידן, כמו ירקות עליים ירוקים, קטניות, אגוזים, דגנים ומיצים מועשרים. לפי אחד הסקרים, ירקות תורמים רק כ-7% מסך צריכת הסידן בתזונה, וכמות הסידן בהם אינה גדולה. לפיכך, צריך לאכול כמות ניכרת של ירקות כדי לצרוך את כמות הסידן היומית הדרושה ממקור צמחי בלבד.

### מחקרים הוכיחו כי צריכת סידן בילדות ובהתבגרות קשורה קשר הדוק לבניית עצם

בגיל ההתבגרות, שהוא שיא תקופת בניית העצם, רק 15% מהמתבגרים צורכים את כמות הסידן היומית המומלצת. הוועדה מזכירה כי מוצרי חלב מספקים גם ויטמין D, פוספט ומגנזיום, ולא רק סידן, וכי משקאות סויה או שקדים מכילים כמות פחותה של סידן לעומת חלב פרה. הוועדה טוענת שאין טעם לצרוך תוספי סידן, אלא חשוב לחנך להרכב תזונה והרגלים בריאים.