

Beëndigtheid: die rol van suiwel

Vra die meeste tieners en jong vroue wat hulle van osteoporose weet, en hulle sal heel moontlik antwoord: "Dis 'n ouwersiekte!" Daarmee impliseer hulle dat die daaglikse inname van melk of suiwelprodukte om kalsiumvlakke op te bou vir gesonde bene geensins 'n prioriteit is vir iemand wat nie menopousaal of oud is nie. Daar is immers genoeg tyd om gesondheidsprobleme op te los soos ons ouer word.

Dit is egter 'n foutiewe benadering. Beenmineraaldigtheid – die hoeveelheid gesonde kalsiumryke been in jou skelet – bepaal wat die fraktuurrisiko op enige gegewe tydstip in jou lewe is. Volgens statistiek sal tot 50% van alle kinders en tieners tussen die ouderdom van vyf en 18 jaar ten minste een beenbreuk³ tydens hierdie tydperk opdoen.

Switserse en Kanadese navorsers³ het bepaal dat dit noodsaaklik is om beenmineraaldigtheid te maksimaliseer ten einde beenbreuke by tieners en ouer persone te voorkom. Die hoeveelheid been wat in jou skelet neergelê word teen die einde van jou groeytydperk, op ongeveer 20-jarige ouderdom,³ sal bepaal of jy vir die res van jou lewe sterk bene sal hê of geneig sal wees tot beenbreuke en osteoporose.

Tieners en jong vroue wat gedurig op dieet is, sny gewoonlik verkeerderlik suiwel uit.⁵ Navorsing het getoon dat dit veral gebeur wanneer voedingsryke melk met kunsmatigversoete gaskoel drank vervang word, wat kan lei tot 'n verhoogde risiko van brosbene.¹⁻³

Die hoeveelheid kalsium wat in jou bene neergelê word, word beïnvloed deur faktore soos die hoeveelheid kalsium, vitamien D en proteïene wat jy deur jou dieet inneem, geslag, fisiese oefening, hormone en die vermyding van rook, alkohol en gaskoel drank.¹⁻³ Kossoorte wat ryk is aan biobeskikbare kalsium en gehalteproteïene sluit onder meer melk, jogurt, maaskaas en ander soorte kaas in. "Drie porsies suiwel per dag" is goeie raad wat ons ter wille van ons beensterkte en -gesondheid nie durf ignoreer nie.

Dis tyd dat jongmense besef hulle behoort drie porsies suiwel elke dag in te neem. Vetrvrye of laevetmelk, -jogurt of -maaskaas verskaf noodsaaklike kalsium en proteïene om beenmineraaldigtheid te bou sonder dat onnodige vet of kilojoules ingeneem word. Navorsers het bevind dat verslankingsdiëte wat genoeg kalsium afkomstig uit laevet- of vetrvrye suiwelprodukte verskaf, gewigsverlies doeltreffender bevorder as diëte sonder kalsium.⁴

Slim tieners en jong volwassenes eet ten minste drie porsies laevet- of vetrvrye melk of -suiwelprodukte per dag en doen gereeld matige oefening. Nie net bereik hulle sodoende optimale beenmineraaldigtheid teen hul twintigste verjaarsdag nie, maar ontwikkel hulle terselfdertyd ook 'n gesonde liggaam.

3-PER-DAG™ suiwel vir die bou en handhawing van gesonde beëndigtheid.

Die tydperk vanaf die kinderjare tot adolessensie en jong volwassenheid is die enigste geleentheid om te verseker dat jou liggaam voldoende vlakke van kalsium en ander minerale opbou.³ Daar is dus geen beter tyd as nou om na jou beëngesondheid om te sien nie.

Vir meer inligting besoek

www.rediscoverdairy.co.za

of epos info@dairy.co.za

'n Inisiatief van die Verbruikersopvoedingsprojek van Melk SA

Verwysings

1. Striegel-Moore RH, Thompson D, Affenito SG, et al. 2006. *J Pediatr*. 148: 183.
2. Nielsen SJ & Popkin BM. 2004. *Am J Preventative Med*. 27: 205.
3. Rizzoli R, Bianchie M L, Garabédian M, McKay HA, Moreno LA (2010). Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. *Bone*, 46:294-305.
4. Zemel M B, Donnelly J E, Smith B K, Sullivan D K, et al. (2008). Effects of dairy intake on weight management. *Nutrition & Metabolism*, 5:28.
5. Harvard Health. 2009. Carbonated beverages and the risk of bone fractures in teenaged girls. <https://www.health.harvard.edu/thg/thgupdate/s/s2.shtml#bones>.

