Consommez-vous suffisamment de calcium, de vitamine D et de protéines?



Il est important de consommer suffisamment de calcium et de vitamine D chaque jour pour maintenir la santé des os et d'inclure des protéines à chaque repas pour renforcer et réparer les muscles et les os.

Des protéines à chaque repas et collation



Essayez d'en consommer environ de 20 à 30 grammes au déjeuner, au dîner et au souper. Ou mangez plus souvent de petites quantités de protéines. Ajoutez des aliments riches en protéines aux collations que vous mangez. Essayez des suppléments à boire à haute teneur en protéines.

À quoi ressemblent 20 grammes de protéines?

- 3 oz de viande, de poisson ou de volaille cuits (la taille d'un jeu de cartes)
- Trois œufs
- 1,5 tasse de yogourt grec
- Environ 1,5 tasse de haricots ou de haricots noirs cuits
- 1⁄2 tasse d'arachides

Consommez du **calcium** par les aliments



Il est préférable de consommer du calcium par le biais de votre alimentation – **ne** prenez un supplément **que** si vous n'en consommez pas assez. Parlez à votre médecin ou à votre infirmier praticien ou votre infirmière praticienne pour savoir quelle quantité vous avez besoin, si vous devez prendre un supplément et quelle dose.

Quels aliments sont riches en calcium?

- Le lait de vache, d'amande ou de soja, le yogourt, le fromage, les haricots blancs et les amandes.
- Certaines marques de jus d'orange sont enrichies de calcium – lisez l'étiquette.

Renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé au sujet de la **vitamine D**



Les adultes de plus de 50 ans devraient prendre un supplément quotidien contenant **400 IU (10 µg)** de vitamine D parce que peu de sources alimentaires contiennent suffisamment de cette vitamine essentielle. Certaines personnes peuvent en avoir besoin de plus – demandez à votre médecin ou à votre infirmier praticien ou à votre infirmière praticienne la quantité de vitamine D dont vous avez besoin.

Trouvez des conseils sur la nutrition et des exemples de recettes ici : osteoporosis.ca/**nutrition**.
Consultez un diététiste si vous perdez du poids ou si vous voulez des conseils sur la nutrition.on nutrition.

RIA Research Institute for Aging
Schlegel • UWaterloo • Conestoga
Enhancing Life

University of Waterloo