

SONČNICA

Glasiło Zveze društeř bolnikov z osteoporozo Slovenije

Maj 2008



Medgeneracijsko sožitje



Iz vsebine

Uvodnik

Medgeneracijsko sožitje

Iz pisarne zveze

Od marca do junija

Zdravje in medicina

Pomen vitamina D in kalcija
za zdravljenje osteoporoze

Zdravstvenovzgojni kotiček

Kronično ledvično bolezen lahko
upočasnimo

Zdravo in okusno

Sirove dobrote

Strokovnjak svetuje

Zakaj in zato o vitaminu D

Intervju

Borut Pahor

Iz naših društev

Vabilo na praznik praženega

krompirja

Deset let Goriškega osteološkega
društva

Živeti z društvom

Trubarjevo leto

Vesele urice

Novo društvo za preprečevanje

osteoporoze v Zagorju

Štajerci pregnali primorsko burjo

Po zdravilno energijo v Strunjan

Naši pohodi

Za vse in za vsakogar

Pesmi

Evropskega poslanca Boruta Pahorja sem v pogovoru za Sončnico vprašala, kakšen se mu zdi odnos slovenske države do starajoče se družbe. Pravi, da vse manj zaposlenih dela za vse več upokojenih. Da gre za trend, ki odpira celo vrsto zelo težkih vprašanj, okrog katerih bo potrebno širše družbeno soglasje. In da bo pri tem potrebno iskati ravnovesje med javnimi financami in dinamičnostjo gospodarskega življenja.

Poslanec Pahor je ob tem mislil predvsem na problem pokojnin, za katere se tudi sama strinjam, da so sramotno nizke. Vendar, ali se vam ne zdi, da pokojnina ni vse, kar si naša starajoča se družba zasluži? Kakšen je pravzaprav naš odnos do starejših ljudi? Včasih dobivam občutek, kot bi jih želeli na jesen življenja strpati v rezerve in jih ločiti od družbe. O njih se govori v tretji osebi, odločitve o njihovem življenju sprejemajo drugi. Na zavarovalnicah jih pri določeni starosti nočejo več življenjsko zavarovati, v podjetjih se jih znebijo, ker so tehnološki višek. Vedno več je fizičnega in predvsem psihičnega nasilja na starejšimi ... Starost tako postaja družbeni tabu, obdan s predsodki in negativnimi stereotipi. Negativen prizvok ji daje tudi potrošniška družba, ki na piedestal postavlja zunanjo podobo, mladost, napeto kožo, drznost, lepoto, zmogljivost, energijo in uspešnost.

Takšen odnos zavira pozitivno podobo starosti in pozablja na njene številne prednosti. Pozablja, da gre za generacijo ljudi, ki so prispevali k današnji blaginji (pa naj bo kakršna koli že), in od katerih bi se lahko kaj naučili. V preteklosti so bili starejši mlajšim generacijam najpomembnejši vir informacij, znanj in veščin, danes se po nasvete odpravljamo v virtualni svet. Namesto da bi za recept o najboljši joti ali nasvet, kako z obleke spraviti madež, povprašali mamó ali babico, mladi življenjske nasvete raje iščemo na svetovnem spletu. Nato pa gremo po joto k najboljšemu sosedu, zapackano srajco pa nesemo v čistilnico.

Starejši tako izgubljajo socialne stike s soljudmi, prijatelji, sorodniki. Osamljeni in ravnodušni do vsega se počasi sprizjajajo, da jih ta svet ne potrebuje več. In tu naši državi – vključno z nami državljani – še veliko manjka. Manjka nam čut do sočloveka, manjka nam spoštljiv odnos do ljudi vseh generacij, pa čeprav koža ni več napeta, čeprav noge niso urne in misli bistre. Kdaj bomo v Sloveniji lahko zares govorili o sožitju generacij? Ko se bomo zavedli, da je naš današnji odnos do starejših jutrišnji odnos do nas samih, bomo ta korak naredili hitreje.

Korak drug k drugemu pa ste že naredila vsa društva. Strokovnjaki so namreč ugotovili, da starejši ljudje, ki so vključeni v različne aktivnosti, se izobražujejo ali se ukvarjajo z različnimi hobiji, krepijo svoje mentalne sposobnosti, vzdržujejo več socialnih stikov z okolico in so v povprečju dlje časa sposobni skrbeti sami zase. Mogoče bi država s spodbujanjem delovanja društev, kakršna so vaša, naredila več kot z nekaj centi višjimi pokojninami. Skoraj ni ga prispevka iz vaših društev, ko ne bi omenili, kako lepo se imate skupaj in kako pomemben del vašega programa je skrb za ohranjanje medsebojnih vezi. Zaključila bom z besedami Minke M. Likar, ki v svojem prispevku to lepo opiše: „Marsikateri ženski ti pogovori dajo občutek enakovrednosti, ob ugotovitvi, da ima sorodno razmišljanje, ki ga ni mogoče izraziti v vsakem okolju, pa se utrjuje njena samozavest. Noge si medtem iščejo trdne korake med skalami in koreninami, možgani pa pridobivajo na razvoju. Nekje med enim in drugim je srce, ki medtem utripa v sproščenem ritmu. Nekje znotraj nas je tudi duša, ta kot magnet vleče vase vse, kar se dogaja pozitivnega.“

Nataša Ozebek

Od marca do junija

V času med marčevsko in majsko Sončnico se je odvijalo nekaj pomembnih dogodkov. Že 11. marca se je sestel nadzorni odbor Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije in pregledal finančno poslovanje zveze. Ugotovil je, da je bilo poslovanje skladno z zakonom in pravilniki o finančnem poslovanju. Na zboru članov Zveze smo sprejeli poročilo o delu in finančnem poslovanju Zveze v lanskem letu, potrdili program dela za leto 2008, razpravljali, kako izboljšati sodelovanje med Zvezo in društvi ter poslušali predavanje doc. dr. Tomaža Kocjana o novostih v obravnavi osteoporoze.

Marca smo imeli redni nadzor o porabi in vodenju podatkov o sredstvih, ki jih dobimo od Fundacije za financiranje invalidskih humanitarnih organizacij (FIHO). Komisija je ugotovila, da v našem delu ni večjih pomanjkljivosti, dobili pa smo tudi koristne napotke za še boljše delo v prihodnje.

Ob mednarodnem dnevu medicinskih sester smo 6. maja sodelovali na dnevu odprtih vrat Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana z naslovom: **Novi poti, ki dajejo dobre sledi**. S tem smo želeli poglobiti sodelovanje med zdravstvenimi delavci, nevladnimi organizacijami in bolniki. Sredi maja se je v Termah Topolšica sestel razširjeni upravni odbor Zveze. Udeležence smo razpravljale o zapisniku zadnje seje. Sledilo je poročilo o ugotovitvah revizijske komisije FIHO, razprava o delitvi sredstev FIHO in posvet, kje bo svetovni dan osteoporoze 2008. Predstavniki družbe Fidimed pa so nas seznanili s svojimi izdelki in prehranskimi dodatki z aloe vero.

Organizirali smo tudi strokovno izobraževanje za naše članice, ki so v društvih odgovorne za finančno poslovanje. Svetovalka Računskega sodišča RS mag. Nenka Krušič nam je povedala o novostih, ki jih je prinesel Zakon o društvih, še posebej o opredelitvi profitnih dejavnosti.

Dejavni smo bili tudi na mednarodnem področju. Na povabilo Mednarodne Fundacije za osteoporozo (IOF) smo se udeležili sestanka upravnega odbora IOF, ki je potekal v okviru konference o osteoporozi v Dubaju. Razpravljali smo o programu dela IOF za leto 2008 in o kandidatih za nove člane upravnega odbora IOF. Predstavnici Zveze sta se udeležili sestanka odbora društev bolnikov z osteoporozo, članov IOF v Istanbulu in kongresa ECCEO 8, kjer so predstavili novosti obravnave osteoporoze z zdravstvenega in ekonomskega vidika. Več preberite v posebnem prispevku.

16. aprila je bil v Bruslju sestanek Posvetovalne skupine za osteoporozo pri Evropskem parlamentu. Slovenijo sta zastopala njena člana Duša Hlade - Zore, predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, in doc. dr. Tomaž Kocjan. Sestanka se je udeležila tudi evropska poslanka Mojca Drčar Murko, naša predstavnica v Interesni skupini za osteoporozo pri EU.

Duša Zore - Hlade
Predsednica Zveze

Peticija za brezplačno merjenje kostne gostote



Merjenje kostne gostote

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije si že več let prizadeva, da bi osebam z močno povečanim tveganjem in ženskam po 65. letu starosti država zagotovila brezplačno merjenje kostne gostote. Merjenje kostne gostote je osnovna diagnostična tehnika za ugotavljanje osteoporoze, ki pa je zdravstveno zavarovanje v Sloveniji ne pokriva. Evropska komisija je že leta 1998 priporočila vsem tedanjim članicam Evropske unije, da omogočijo brezplačno merjenje kostne gostote osebam s povečanim tveganjem za osteoporozo. Mineva deset let od objave priporočil Evropske komisije, Slovenija je medtem postala polnopravna članica Evropske unije, veliko število starejših ljudi pa je zaradi nedostopnosti merjenja kostne gostote po nepotrebem izpostavljeno večjemu tveganju, da doživijo osteoporozni zlom. S pravočasno in ustrezno diagnozo osteoporoze lahko preprečimo številne zlome rok, vretenc in kolka, ki lahko starejšega človeka priklenejo na posteljo oziroma so lahko za marsikoga celo usodni.

V ta namen smo v sodelovanju z vsemi našimi društvi, številnimi slovenskimi strokovnjaki za osteoporozo in Zvezo društev upokojencev Slovenije oblikovali peticijo, s katero POZIVAMO MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE REPUBLIKE SLOVENIJE, DAV SKLADU S PRIPOROČILI EVROPSKE KOMISIJE IN PREVLAJUJOČO PRAKSO PO EVROPSKI UNIJI ZAGOTOVI BREZPLAČNO MERJENJE KOSTNE GOSTOTE ZA OSEBE Z MOČNO POVEČANIM TVEGANJEM IN ŽENSKO PO 65. LETU.

Duša Zore - Hlade
Predsednica Zveze

Stoj pokončno, povej o svojih kosteh



John A. Kanis,
novi predsednik IOF

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije je prepoznavna in dejavna tudi v okviru Mednarodne ustanove za osteoporozo – IOF – s sedežem v Švici, saj se njene predstavnice aktivno udeležujejo poslovnih srečanj, konferenc, zasedanj in kongresov, ki jih organizirata

tako IOF kot tudi Evropsko združenje za osteoporozo in osteoartritis – ESCEO. Tako sva se s predsednico v času od 8. do 12. aprila 2008 udeležili evropskega regijskega srečanja Komiteja narodnih zvez – CNS in združenja pacientov v pododboru CNS ter 8. kongresa ECCEO v Istanbulu.

Ena osrednjih tem pogovorov Komiteja narodnih zvez je bil letošnji svetovni dan osteoporoze, ki bo potekal pod geslom »**STOJ POKONČNO, POVEJ O SVOJIH KOSTEH**«. Akcija bo pod tem nazivom potekala dve leti, saj želimo ozavestiti vse državljane sveta, da je nujno zgodnje odkrivanje te »tihe« bolezni in zagotoviti brezplačno prvo merjenje mineralne kostne gostote za vse. Preseči moramo miselnost, da je osteoporozo bolezen starejših ljudi, več pozornosti moramo posvetiti tudi mlajšim, posebno tistim, ki imajo morebitne dejavnike tveganja, in ljudem v srednjih letih, ki že odgovorno skrbijo za zdravje svojih kosti. Pri vsem tem pa je pomembna pomoč farmacevtskih in prehrabnih podjetij, ki podpirajo pravilno prehrano in pravočasno odkrivanje osteoporoze in s tem preprečujejo morebitne zlome.

Na posameznih predavanjih so bili posredovani zanimivi podatki. Med drugim, da bo osteoporozo leta 2050 v Aziji vzrok za kar polovico vseh zlomov kot posledica neprimerne prehrane, nepoznavanja te bolezni in njenega poznega odkrivanja. Tudi podatek o številu aparatov za DXA meritve je bil zanimiv: v Indiji na primer razpolagajo s 150 aparati, na Šrilanki imajo le 4, v Sloveniji, ki je neprimerljivo manjša od njuju, pa se lahko pohvalimo s kar 32 aparati. Posebej so

poudarili tudi pomanjkljivo spremljanje jemanja zdravil, saj je ugotovljeno, da nekatere bolnice več kot petkrat prenehajo z jemanjem predpisanih zdravil že po 6 tednih, kar za zdravljenje bolezni nikakor ni dobro. Pa še nekaj o stroških zdravljenja: po podatkih so za leto 2000 celotni stroški zdravljenja zlomov zaradi osteoporoze v Evropi znašali 31,7 milijona evrov in pričakovati je, da se bo ta številka v letu 2050 dvignila na 76,7 milijona evrov. V Veliki Britaniji državno zdravstveno blagajno stroški zdravljenja zlomov olajšajo za prek 2,5 milijona evrov na leto ali 7,2 milijona evrov dnevno.

Tako kot mi Sončnico tudi druga društva ali zveze bolnikov z osteoporozo v drugih državah izdajajo svoje časopise, ki jih razdelijo članom, zdravstvenim domovom, lekarnam. V posebnih akcijah jih delijo tudi mimoidočim na ulicah, saj želijo seznaniti čim večje število prebivalcev o možnostih preventive in merjenja mineralne kostne gostote, ki je v nekaterih državah že brezplačno. Pa še zanimiva akcija Belgijskega združenja za osteoporozo: s posebej prirejenim vozilom z DXA aparatom bodo obiskali 15 mest po državi in povabili prebivalce na brezplačno merjenje mineralne kostne gostote, seveda s pomočjo sponzorjev, kot so farmacevtska in prehrabna industrija, lokalne oblasti in medicinsko osebje.

Komiteju narodnih zvez je sledil 8. kongres Evropskega združenja za osteoporozo in osteoartritis. Tudi tukaj so na številnih predavanjih predstavniki raznih področij in držav, predvsem medicinski strokovnjaki, posredovali svoje izkušnje z odkrivanjem, zdravljenjem in uporabo zdravil ter tehničnih pripomočkov za pravočasno in uspešno zdravljenje osteoporoze. Zadnji dan je bil namenjen predstavitvi nove uporabe DXA aparatov, obisku nekaj bolnišnic v Istanbulu, kjer zdravijo zlome kolka in druge zlome, in sprejemu na Turškem znanstvenem združenju.

Srečanje smo izkoristili tudi za volitve novega predsednika IOF. Po 10-letnem predsedovanju prof. Pierra D. Delmasa je funkcijo sedaj prevzel prof. dr. John A. Kanis z Univerze v Sheffieldu v Veliki Britaniji. V času predsedovanja gospoda Delmasa je članstvo v IOF naraslo s 74 članic iz 46 držav na 184 iz približno 90 držav. Za generalnega sekretarja zveze je bil izvoljen profesor medicine Bess Dawson - Hughes iz Združenih držav Amerike, za finančnega predstavnika pa prof. dr. Rene' Rizzolli iz Univerzitetne bolnišnice v Ženevi.

Alenka Tavčar
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Pomen vitamina D in kalcija za zdravljenje osteoporoze



Doc. dr. Marija Pfeifer, dr. med.,
spec. internist - endokrinolog

Uvod

Vitamin D je ključni dejavnik, potreben za izgradnjo in obnovo kosti ter optimalno delovanje mišic. Gradbeni elementi kosti so beljakovine in rudninske snovi, med katerimi je daleč najpomembnejši kalcij. V zdravi mešani prehrani je dovolj beljakovin ter večine mineralov in vitaminov razen vitamina D, če pa ne prenašamo mleka in mlečnih izdelkov, nam v vsakdanji hrani primanjkuje tudi kalcija. Smernice za zdravo prehrano priporočajo tri skodele posnetega ali polposnetega mleka na dan ter obilo sadja in zelenjave večkrat na dan. Taka prehrana je idealna za rast in obnovo kosti.

Vitamin D

Osnovna vloga vitamina D je uravnavanje presnove kalcija in fosfatov. Če vitamina D ni dovolj, postanejo kosti mehke, mišice pa nemočne. V zadnjem času so namreč odkrili, da vitamin D pomembno vpliva tudi na razvoj, delovanje in ohranjanje mišičnih vlaken. Vitamin D pa je pomemben še za delovanje imunskega sistema, saj preprečuje razvoj avtoimunih bolezni in večja odpornost proti okužbam, zmanjšuje arterijski tlak in pojavnost ter rast nekaterih vrst raka. Ugotovili so, da ljudje, ki imajo več vitamina D v krvi, redkeje zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 2 in za srčno-žilnimi boleznimi, kot tisti, ki ga imajo manj. Vitamin D ima ključen pomen za ohranjanje zdravja v širokem pomenu besede.

Kalcij torej lahko prehaja iz črevesja v kri in kosti le s pomočjo

vitamina D. Vitamin D nastaja v koži, če jo izpostavimo sončnim žarkom ali drugemu viru ultravijolične svetlobe. Sončenje celega telesa brez zaščitnega faktorja v 10–15 minutah na opoldanskem poletnem soncu tvori v koži do 20.000 enot vitamina D3. Dovolj je torej, če soncu izpostavimo roke in obraz nekajkrat na teden po 15 minut. Pri nas je sonce dovolj močno le v času od aprila do septembra. Priporoča se kratko sončenje med 10. in 16. uro brez zaščitnega faktorja, ki bi preprečil prehod ultravijoličnih žarkov do kože in nastanek vitamina D. V koži starejšega človeka se tvori veliko manj vitamina D kot pri mladem. Nekateri starejši ljudje gredo le redkokdaj na sonce, zato večini starejših primanjkuje vitamina D, v zadnjih letih pa so ugotovili, da vitamina D primanjkuje tudi velikemu delu mlajših zdravih ljudi.

Vitamin D, ki nastaja v koži, se v jetrih in ledvicah pretvori v aktivno obliko, ki ji rečemo hormon D. Dokazali so, da v starosti zmanjšuje pogostost padcev, kar pripisujejo njegovemu ugodnemu delovanju na mišice.

Vitamin D je tudi v nekaterih živilih, npr. v morskih ribah, mleku, jajčnem rumenjaku in jetrih, vendar ga s hrano dobimo le približno 100 enot, kar je veliko premalo. Dnevne potrebe po vitaminu D so 800 do 1000 enot (20 do 25 mikrogramov), pri starejših ljudeh so lahko celo večje.



Ugotavljamo torej, da vitamina D primanjkuje veliko ljudem, tudi mladim, najbolj pa tistim, ki niso dovolj na soncu, in starejšim. Zaradi tega je potrebno vitamin D dodajati v obliki zdravil. Običajno dajemo navadni vitamin D (holekalciferol) v obliki kapljic, le bolnikom z okrnjenim delovanjem ledvic dajemo aktivno obliko vitamina D. Vitamin D je tudi v različnih multivitaminskih pripravkih, običajno v odmerku 200 do 400 enot.

Navaden vitamin D (holekalciferol) lahko jemljemo enkrat tedensko, tako da skupaj zaužijemo sedem dnevni odmerkov (5600 do 7000 enot), kar je povsem enakovredno vsakodnevnemu jemanju. To védenje so uporabili tudi proizvajalci zdravila za osteoporozo, ki so izdelali kombinacijo učinkovitega zdravila za zaviranje kostne razgradnje alendronata in enotedenskega odmerka vitamina D (fosavance 5600 – novo zdravilo, na voljo od junija tudi slovenskim bolnikom, ki ima enkrat več vitamina D kot prejšnje). Kombinacija zdravila in ustrezne količine vitamina D v enem pripravku bolniku olajša zdravljenje, poveča njegovo sodelovanje in tako izboljša učinke zdravljenja. Bolniki, ki jim zdravnik predpiše to zdravilo, načeloma ne potrebujejo dodatka vitamina D v kapljicah. Izjema so bolniki, ki imajo znatno pomanjkanje vitamina D ob začetku zdravljenja osteoporozе, kar ugotovi lečeči zdravnik iz bolnikovih podatkov. Tem priporočamo, da en mesec prejemajo visoke odmerke vitamina D (skupno 2000 enot na dan), da si zapolnijo zaloge, potem pa odmerek vitamina D v fosavance 5600 zadostuje za vzdrževanje normalnih koncentracij.

Predoziranje navadnega vitamina D se ni treba bati, ker ga dosežemo šele, če uživamo več desetstisoč enot na dan skozi daljši čas.

Kalcij

Kalcij je najpomembnejša rudninska snov, ki se vgrajuje v kosti in jim daje trdnost. Če ga ni dovolj, postanejo kosti mehke in lomljive. Večina (99 %) telesnega kalcija je v kosteh, en odstotek pa se nahaja v drugih organih in vpliva na delovanje mišic, živcev in srca. Kalcij se vpleta tudi v številne biokemične reakcije, ki potekajo v telesu. Če ga ne zaužijemo dovolj, se kalcij za te izjemno pomembne življenjske procese izplavlja iz kosti, te pa se redčijo.

Najpomembnejše obdobje, ko potrebuje telo največ kalcija, je doba rasti in zorenja. Zaradi tega potrebujejo otroci in mladostniki veliko mleka in mlečnih izdelkov, da si izgradijo čim večjo kostno maso. Odločilen vpliv imata kalcij in vitamin D tudi v zrelih letih in v starosti (pri ženskah po 50. letu, pri moških malo pozneje), ko se začne kostna masa manjšati. V starosti lahko s kalcijem in predvsem z vitaminom D zmanjšamo pojav zlomov kolka. Pomembno je, da uživamo kalcij večkrat na dan v manjših količinah. Bolnice in bolniki, ki se zdravijo za osteoporozo, potrebujejo do 1000 mg kalcija na dan. Velja naj, da teh količin ni potrebno prekoračiti, posebno ne s pomočjo

kalcijevih pripravkov. Zaželeno je, da zaužijemo več kalcija s hrano in manj s pripravki.

Najboljši vir kalcija je mleko. Posneto mleko in izdelki iz njega imajo enako količino kalcija kot polnomastno mleko. Pri izbiri sirov priporočamo manj slane. Z mlekom in mlečnimi izdelki zadostimo 75 do 80 % potreb po kalciju, s preostalimi živali pa ga dobimo povprečno 250 mg.

Včasih potreb po kalciju ne moremo zadostiti samo s hrano. Tedaj nam pomagajo pripravki kalcija. Ugotovili so, da prehajajo iz črevesja v kri najlažje kalcijeve soli organskih kislin (npr. citrat), vendar tak hiter prehod lahko prehodno poveča koncentracijo kalcija v krvi, kar pri starih ljudeh z načetimi žilami ni zaželeno. Počasneje prehaja v kri kalcijev karbonat, posebno še pri ljudeh, ki imajo premalo želodčne kisline. Pomagajo si lahko tako, da zaužijejo tableto (ali jo raztopijo) s pomarančnim sokom. Na trgu so številni kalcijevi pripravki, zato moramo preveriti, koliko čistega kalcija vsebujejo. Tableta z enim gramom kalcijevega karbonata npr. vsebuje le 400 mg kalcija. Kalcijeve pripravke običajno jemljemo popoldan in zvečer, če pa nam povzročajo težave (bolečine v želodcu), jih vzamemo med jedjo. Tudi bolniki s pomanjkanjem želodčne kisline naj jih jemljejo med jedjo. Bolnikom z ledvičnimi kamni kalcijeve pripravke odsvetujemo.

Nekateri mislijo, da se kalcij, ki ga zaužijejo, odlaga v žilno steno in povzroča poapnenje žil. Odlaganje kalcija v žilno steno ni neposredno povezano z uživanjem kalcija, ampak z dejavniki, ki okvarjajo žile, npr. z zvečano vrednostjo maščob (holesterola in trigliceridov) v krvi, zvišanim krvnim tlakom, sladkorno boleznijo in še nekaterimi drugimi. V že okvarjene predele žilne stene se lahko odlaga tudi kalcij, ki je v krvi na voljo ves čas, ne glede na to, koliko ga zaužijemo. Pomembno je, da kalcijevega pripravka (tablete ali raztopine) ne zaužijemo naenkrat, da se koncentracija kalcija v krvi ne poveča, ampak ga razdelimo na več manjših delov. Na ta način se izognemo porastu koncentracije kalcija v krvi. Ta previdnost je pomembna predvsem pri starejših ljudeh, ki imajo že okvarjene žile.

Zaključek

Za nastajanje in ohranjanje zdravih kosti, pa tudi za zdravljenje osteoporozе, je najpomembnejše, da imamo v telesu dovolj vitamina D. Večini ljudi ga primanjkuje, zato ga je treba jemati v obliki pripravkov, kar je zelo priporočljivo in zelo varno. Za kosti so pomembni tudi prehrana, bogata s kalcijem, sadjem in zelenjavo, redna telesna dejavnost in izogibanje tobaku in alkoholu. Najboljši vir kalcija so mleko in mlečni izdelki. Če s hrano ne dobimo dovolj kalcija, jemljemo kalcijeve pripravke. Pri bolnikih z osteoporozo predstavlja jemanje vitamina D in kalcija osnovno zdravljenje, ki ga nadgradimo še z zdravili za osteoporozo.



VSEBNOST KALCIJA V ŽIVILIH

ŽIVILO	Vsebnost kalcija v mg/100 g živila	En obrok	Količina kalcija v obroku
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI			
mleko (polnomastno)	120	200 ml	240
mleko (posneto)	120	200 ml	240
jogurt (sadni, navadni)	120	180 ml	216
kefir	120	180 ml	216
sir parmezan	1225	50 g	612
sir ementalec	1020	50 g	510
sir edamec	710	50 g	355
topljeni sir	545	30 g	163
sir brie	185	30 g	55
sir gorgonzola	671	30 g	201
sir camembert	380	30 g	114
skuta	70	50 g	35
sladoled	132	100 g	132
SADJE			
črni ribez	45	100 g	45
rdeči ribez	30	100 g	30
pomaranče, mandarine	30	100 g	30
jagode	25	100 g	25
maline	40	100 g	40
rozine	30	50 g	15
datlji	32	50 g	16
suhe fige	142	50 g	71
lešniki	225	50 g	112
mandlji	254	50 g	127
suhe marelice	46	50 g	23



VSEBNOST KALCIJA V ŽIVILIH

ŽIVILO	Vsebnost kalcija v mg/100 g živila	En obrok	Količina kalcija v obroku
ZELENJAVA			
brokoli	65	200 g	130
endivija	40	200 g	80
fižol v zrnju	135	100 g	135
zeleno zelje	110	200 g	220
kitajsko zelje	105	200 g	210
koromač	100	200 g	200
špinača	125	200 g	250
korenje	30	200 g	60
soja v zrnju	227	100 g	227
MESO, RIBE IN MORSKI SADEŽI			
meso (povprečno)	2 do 20	150 g	3 do 30
morski sadeži	10 do 45	150 g	15 do 67
sardine v olju (odcejene)	330	1 konzerva	280
DRUGA ŽIVILA			
kruh	20 do 45	30 g	6 do 13
testenine	20	100 g	20
krompir	13	200 g	26
kokošje jajce	30	1 kos	30
polnovredni riž	25	80 g	20
sadni musli	55	50 g	27
čokolada	215	2 rebri	72
PIJAČE			
Radenska	273/liter	250 ml	68
Donat Mg	370/liter	250 ml	92
voda	30 - 150*		*vsebnost krajevno pogojena

Koliko kalcija smo dobili s hrano, enostavno izračunamo tako, da:

- zaužite decilitre mleka ali jogurta pomnožimo s 120,
- količino sira v dag pomnožimo s 100,
- dodamo 250 mg kalcija, ki ga dobimo z ostalo hrano,
- dobljene številke seštejemo in dobimo količino zaužitega kalcija v miligramih.

Predjedi

Košarice iz zelene solate s sirom in jogurtom

Za 8 porcij

½ glave zelene solate
120 g sira edamec
120 g sira ementalec
120 g sira fontina
80 g lahkega jogurta
1 šopek svežega peteršilja
1 žlica ekstra deviškega olivnega olja
sol in poper

Priprava

Zeljne liste dobro operemo in posušimo. Zložimo jih tako, da oblikujemo 8 majhnih košaric. Sire naribamo in z njimi napolnimo skledice iz zeljnih listov. Preliv pripravimo tako, da na rahlo vmešamo jogurt, olje, sol in poper. Ta preliv damo v košarice s sirom in po vrhu potresemo še z lističi peteršilja. Takoj postrežemo.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 500 mg
 energijska vrednost: 200 kcal

Testenine s sirom

Za 6 porcij

500 g katerih koli testenin
1 l vode
500 g skute (nepasirane)
125 g peteršilja
25 g masla



Priprava

Testenine skuhamo v vreli vodi, jih odcedimo in stresemo v ponev, v kateri smo raztopili maslo. Dobro premešamo, nato dodamo skuto. Na ognju vse mešamo še 5 minut, potem jed preložimo na krožnik za serviranje in posujemo s peteršiljem.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 345 mg
 energijska vrednost: 120 kcal



Juhe

Turška jogurtova juha

Za 4 porcije

1 srednje velika čebula, drobno nasekljana
2 skodelici domače piščančje jušne osnove ali navadne vode
½ skodelice riža, ki smo ga čez noč namočili v vodi (ali vsaj za nekaj ur)
2 skodelici navadnega jogurta
sol in poper
1 jajce
2 žlici masla
sok pol limone
2 žlici posušene in zdrobljene mete

Priprava

Čebulo popražimo na maslu, da porumeni in se zmešča. Dodamo jušno osnovo (ali vodo) in segrevamo dalje. Tik preden zavre, dodamo še riž, ki smo ga prej odcedili. Kuhamo, dokler se riž ne zmešča. Popramo in solimo po okusu. Jogurt in rahlo stepena jajca dobro zmešamo, jim dodamo malo tople piščančje jušne osnove in premešamo. Jogurt nato počasi vlivamo v jušno osnovo in mešamo na blagem ognju 10 – 15 minut. Postrežemo z nekaj kapljicami limoninega soka in posujemo z meto.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 100 mg
 vitamin D: 20 enot
 energijska vrednost: 100 kcal

Sirova juha

Za 4 porcije

1 čajna žlička masla
1 velika čebula, narezana na koščke
1 liter močne goveje juhe iz kocke
1 dl belega vina
250 g posušenega kruha, narezanega na kocke (lahko uporabimo star kruh, ki smo ga posušili ali popekli)
200 g naribanega sira gruyère
4 velike žlice naribanega sira zbrinc
1 šopek nasekljanega kopra



Priprava

Čebulo popečemo na maslu. Ko postekleni, ji dodamo jušno osnovo ter kuhamo 10 minut, zatem dolijemo vino in posodo odstavimo. V posodice (ali posodo) polagamo izmenično plast kruha in plast sira gruyère, na koncu pa vse prelijemo z vročo jušno osnovo. Po vrhu potresemo še sir zbrinc in damo vse skupaj v pečico, ogreto na 200 °C. Pečemo 15 – 20 minut, nato juho vzamemo iz pečice, jo potresemo z drobnjakom in takoj postrežemo.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 661 mg

Solate

Šopska solata

Za 10 porcij

450 g paradižnika
380 g kumar
350 g sladke paprike
120 g čebule (najboljše mlade)
260 g sira
80 g sončničnega olja
40 g kisa
30 g peteršilja



Priprava

Zelenjavo dobro operemo. Papriko (po želji jo lahko pred tem popečemo v pečici), paradižnik in olupljene kumare narežemo na kockice, čebulo in peteršilj drobno nasekljamo. Vse skupaj premešamo. Pred serviranjem solato preložimo na krožnike v obliki kupčkov, jo prelijemo s kisom in sončničnim oljem ter potresemo z naribanim sirom. Solato lahko okrasimo s kosom paradižnika in na vrhu z vejico peteršilja.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 219 mg
 vitamin D: 249 enot
 energijska vrednost: 179 kcal

Peteršiljeva solata

Za 6 porcij

3 šopki peteršilja, drobno nasekljanega
1 srednje velika čebula, drobno nasekljana
4 srednje veliki paradižniki, drobno nasekljani
2 čajni žlički soli (prilagodimo okusu)
½ čajne žličke cimeta
½ čajne žličke črnega popra
sok 3 limon
100 g bulgurja ali kuskusa (bulgur ima večjo hranilno vrednost kakor kuskus, v Sloveniji ga lahko kupimo v trgovinah z zdravo hrano)
1 žlica fino sesekljane mete
1 skodelica vrele vode
½ skodelice (100g) olivnega olja



Priprava

Bulgar ali kuskus stresemo v posodo in prelijemo z vrelo vodo, v kateri se namaka 15 minut. Nasekljan peteršilj, meto, čebulo in paradižnik zmešamo v veliki posodi. Dodamo sol, poper in cimet. Dobro premešamo. Bulgar (kuskus) dobro odcedimo, po potrebi tudi potlačimo, da gre zares vsa voda stran. Dodamo ga k mešanici zelenjave. Na koncu peteršiljevo solato prelijemo z limoninim sokom in oljnim oljem ter še enkrat pomešamo.

Hranilna vrednost na porcijo:
 kalcij: 130 mg
 energijska vrednost: 200 kcal

Glavne jedi

Sirovi vlivanci "spetzli" z zeleno solato



Za 6 porcij

Sestavine za vlivance s sirom

500 g pirine moke

muškatni orešček

2 jajci

200 ml posnetega mleka

80 g koruznega olja

250 g naribanega sira ementalec

150 g čebule

50 g koruznega olja (za praženje čebule)

sol, poper

180 g kreše

Sestavine za solato

300 g zelene solate

90 g koruznega olja

30 g začimb (po želji)

kis, sol, limonin sok

Priprava

Testo za vlivance pripravimo tako, da zmešamo moko, sol, muškatni orešček, mleko, olje in jajca. Pustimo stati 10 minut. Za pripravo vlivancev lahko uporabimo posebno „spetzli“ cedilo ali pa testo kapljamo v obliki tankih trakov z deske v vrelo soljeno vodo. Ko vlivanci priplavajo na površino vode, jih pobiramo iz posode v cedilo.

V ponvi segrejemo olje in popražimo čebulo, da rahlo porjavi. Dodamo vlivance in jih posujemo z ribanim sirom ter začimimo s soljo in poprom. Ponev pokrijemo, da se sir stopi, in odstavimo z ognja.

Solato operemo in jo zmešamo z ostalimi sestavinami za pripravo zelene solate.

Vlivance s sirom še enkrat premešamo in jih preložimo na krožnike za serviranje. Potresemo z nasekljano krešo in postrežemo skupaj z zeleno solato.

Hranilna vrednost na porcijo:

kalcij: 784 mg

vitamin D: 1,1 enot

energijska vrednost: 820 kcal

holesterol: 104 mg



Palačinke s šunko, sirom in šparglji



Za 9 porcij

Opomba: po tem receptu uporabljamo 250 ml skodelice.

Sestavine

1/3 skodelice masla

3 skodelice narezanih špargljev

2 skodelici nasekljanih gob (lahko šampinjonov)

4 na tanko narezane zelene čebule

¼ čajne žličke posušenega timijana

1 čajna žlička limoninega soka

sol in poper

2 skodelici ribanega sira

18 palačink

šunka, narezana na tanke rezine

3 žlice univerzalne moke

1 čajna žlička dižonske gorčice

1 ½ skodelice mleka

1/3 skodelice suhega belega vina

¼ skodelice ribanega parmezana

Priprava

Pečico segrejemo na 200 °C.

Pripravimo namaščen pekač.

Pol masla raztopimo v večji posodi na zmernem ognju. Šparglje, gobe, čebulo in timijan pražimo, da se zmehčajo in da izpari vsa tekočina, nato posodo odstavimo z ognja. Dodamo limonin sok, sol in poper in primešamo 1 skodelico ribanega sira.

Vsako palačinko obložimo s plastjo rezin šunke. Nato palačinke potresemo z mešanico zelenjave in ribanega sira. Vsako palačinko posebej tesno zavijemo in položimo v pekač.

Preostalo polovico masla raztopimo v večji ponvi. Zmešamo moko in gorčico ter postopoma vmešamo še mleko. Kuhamo na zmernem ognju in stalno mešamo, dokler zmes ne zavre in se zgosti. Nato odstavimo z ognja. Dodamo vino in pol skodelice ribanega sira; mešamo, dokler se ne raztopi. Solimo in popramo po okusu.

Z omako prelijemo palačinke in jih nato posujemo še s preostankom ribanega sira in z ribanim parmezanom.

Nepokrito pečemo v razgreti pečici približno 30 minut, da se sir rahlo zapeče.

Hranilna vrednost na porcijo:

kalcij: 391 mg

vitamin D: 0,8 enot

energijska vrednost: 340 kcal

Sladice

Grški rižev puding

Za 8 porcij



1 kozarec riža

1 kozarec vode

8 kozarcev mleka (lahko posneto mleko)

1 kozarec sladkorja

3 – 4 čajne žličke koruzne moke

Priprava

Riž dobro speremo. V ponvi ga pomešamo z vodo in vremo na nizki temperaturi, dokler ne vpije vse vode. Pokuhan riž preložimo v večjo posodo. Prihranimo 1 kozarec mleka, ostalo mleko pa vlijemo v riž in pustimo vreti.

Koruzni škrob razpustimo v prihranjenem mrzlem mleku in ga počasi dodajamo rižu. Zelo pomembno je, da med dodajanjem katerih koli sestavin stalno mešamo, sicer se mešanica lahko prižge na dno posode.

Mešanici z rižem dodamo še sladkor in mešamo, dokler se popolnoma ne raztopi.

Mlečni riž razporedimo v manjše posodice. Ko se ohladi, postavimo posodice v hladilnik. Preden postrežemo, po vrhu posujemo še cimet.

Hranilna vrednost na porcijo:

kalcij: 268 mg

vitamin D: 97,6 enot

energijska vrednost: 170 kcal



Kronično ledvično bolezen lahko



Doc. dr. Damjan Kovač, dr. med.

Kronična ledvična bolezen je napredujoča in vodi v nepovratno slabšanje ledvičnega delovanja, vendarlahkospravočasnim odkritjem, osveščenostjo bolnikov in dobrim sodelovanjem bolnika in zdravnika pomembno vplivamo na upočasnitev njenega napredovanja, na preprečevanje zapletov ledvične bolezni in bolezni srca in ožilja, bolniku pa omogočimo kakovostnejše življenje.

Po grobih ocenah naj bi imelo na svetu ledvično bolezen več kot 500 milijonov ljudi, kar pomeni velik zdravstveni in ekonomski zalogaj. Bolezen pogosto poteka prikrito in človeku ne povzroča nobenih težav, zato jo nemalokrat spregledamo in odkrijemo šele v napredovani stopnji, ko so že pridruženi zapleti bolezni. Ker lahko vplivamo na upočasnitev napredovanja kronične ledvične bolezni, je pomembno, da jo odkrijemo dovolj zgodaj. Na številne dejavnike lahko vpliva tudi bolnik sam, zato je pomembno, da jo čim bolj pozna.

Kako ocenjujemo delovanje ledvic

Kronična ledvična bolezen se kaže s spremembami v seču ali pri morfoloških preiskavah ledvic. Pomeni ledvično okvaro ali zmanjšanje hitrosti glomerulne filtracije (koliko krvi očistijo ledvice oziroma ledvična telesca, ki jim strokovno rečemo glomeruli) na manj kot 60 ml v minuti (normalna vrednost je več kot 90 ml/min) pri človeku s telesno površino 1,73 m², ki traja tri mesece ali več ne glede na vzrok. Z napredovanjem ledvične okvare se glomerulna filtracija zmanjšuje in jo za boljše sporazumevanje in ustreznejše zdravljenje bolnikov razdelimo na pet stopenj. Pri 1. stopnji je glomerulna filtracija še normalna, pri 2. stopnji je že blago zmanjšana, pri 3. stopnji zmerno zmanjšana in pri 4. stopnji zelo zmanjšana. 5. stopnja pomeni ledvično odpoved, ko je običajno treba pričeti dializno zdravljenje. Razdelitev kronične ledvične bolezni na posamezne stopnje je pomembna predvsem zaradi pravočasnega ugotavljanja zapletov, ki se pojavljajo z napredovanjem ledvične bolezni, in ustreznega ukrepanja ob posamezni stopnji ledvične okvare.

Pridruženi zapleti kronične ledvične bolezni

Pri 3. stopnji se običajno pojavi prekomerno delovanje obščitnih žlez (sekundarni hiperparatiroidizem). Ta privede do okvare kosti, tako imenovane ledvične osteodistrofije, s pogostejšimi zlomi in bolečinami po kosteh. Osnovni način nadzora hiperparatiroidizma je vzdrževanje serumske koncentracije fosfatov na vrednosti pod 1,5 milimola na liter, zato je treba omejiti fosfate ter pričeti jemati fosfatne vezalce in preparate vitamina D. Prvi ukrep je omejitev fosfatov v hrani, kar pomeni zmanjšanje uživanja mesa in mlečnih izdelkov.

Presejalne preiskave seča in krvi, s katerimi ugotovimo morebitno ledvično bolezen, potrebujejo vsi bolniki, ki:

- so starejši od 60 let,
- imajo sladkorno bolezen,
- imajo zvišan krvni tlak,
- so debeli,
- kadijo ali
- imajo v družini dedno ledvično bolezen.

Tudi srčno-žilni zapleti so pri bolnikih s kronično ledvično boleznijo pogostejši kot pri ljudeh z zdravimi ledvicami. Velikokrat je pri ledvičnih bolnikih potrebno intenzivno zdravljenje zvišanega krvnega tlaka. Pri 4. stopnji se običajno pojavi slabokrvnost (anemija), ki je posledica pomanjkanja eritropoetina in skrajšane življenjske dobe eritrocitov, zato je potrebno pričeti zdravljenje z injekcijami epoetina.

Z znižanjem glomerulne filtracije pod 30 ml/min se zmanjša izločanje vodikovih ionov skozi ledvice, kar povzroči zakisanje krvi (acidoza). To zmanjša krčljivost srčne mišice, privede do motene presnove kosti, zmanjša se tvorba aktivne oblike vitamina D, povzroča nepravilnosti v delovanju obščitnih žlez, povzroči oslabelost mišic, pri otrocih zavira rast. Presnovno acidozo pri kroničnem ledvičnem odpovedovanju zdravimo z natrijevim bikarbonatom (soda bikarbona).

V prehrani je običajno potrebna omejitev kalija in omejitev beljakovin. Ker je pri tej stopnji prehod v dokončno ledvično odpoved neizbežen, je potrebna priprava na dializo, konstrukcija arteriovenske fistule ali odločitev za peritonealno dializo. Lahko se prične tudi priprava na presaditev ledvice in pri glomerulni filtraciji 20 ml/min tudi uvrstitev na čakalni seznam za presaditev ledvice. Pri 5. stopnji se lahko pokažejo prvi simptomi ledvične odpovedi, kot sta splošno slabo počutje in neješčnost, zato moramo pričeti dializno zdravljenje.

upočasnim

Dejavniki, ki prispevajo k napredovanju kronične ledvične bolezni

Napredovanje kronične ledvične bolezni je odvisno od več dejavnikov. Na nekatere, kot so spol, rasa, genetske značilnosti ali vrsta ledvične bolezni, ne moremo vplivati. Lahko pa vplivamo na nekatere druge in s tem pomembno upočasnimo pešanje ledvičnega delovanja.

Zvišan krvni tlak

Zvišan krvni tlak (arterijska hipertenzija) ugotovimo pri 65 do 75 odstotkih bolnikov s kronično ledvično boleznijo 2. stopnje. Zvišan krvni tlak pospešuje slabšanje ledvičnega delovanja in prehod v ledvično odpoved. Priporočeni krvni tlak, ki naj bi ga imel bolnik s kronično ledvično boleznijo, je pod 130/80 mmHg, pri bolnikih, ki izločajo s sečem več kot 1 gram beljakovin na dan, pa je priporočljiv krvni tlak pod 125/75 mmHg. Prvi ukrep pri zdravljenju zvišanega krvnega tlaka je sprememba življenjskega stila, ki zajema dieto z omejitvijo soli, redno telesno aktivnost, hujšanje pri predebelih do idealne telesne teže in življenje brez stresa. Med zdravili za nižanje krvnega tlaka so pri upočasnitvi napredovanja kronične ledvične bolezni najbolj učinkoviti zaviralci encima angiotenzinske konvertaze in zaviralci angiotenzinskih receptorjev. S temi zdravili in vsemi naštetimi ukrepi so uspeli upočasniti pešanje ledvičnega delovanja za več kot 30 odstotkov.

Izločanje beljakovin s sečem

Pomemben dejavnik pešanja ledvičnega delovanja je izločanje beljakovin s sečem (proteinurija). Z zmanjšanjem beljakovin v seču za 1 gram se lahko hitrost pešanja ledvičnega delovanja upočasniti tudi za 80 odstotkov. Tudi pri tem so najbolj uspešna zdravila zaviralci angiotenzinske konvertaze in angiotenzinskih receptorjev. Pri zdravljenju proteinurije je poleg zdravil pomembna dieta z zmanjšano količino beljakovin (hipoproteinska dieta). Takšna dieta naj bi delovala zaščitno pred sklerozo ledvičnih telesc in naj bi za več mesecev ali celo nekaj let podaljšala čas do nadomestnega zdravljenja z dializo. Pri tem pa moramo paziti, da je vnos kalorij zapolnjen z drugimi živili, na primer z ogljikovimi hidrati, da ne bi prišlo do podhranjenosti.

Krvni sladkor

Približno tretjina vseh bolnikov v Sloveniji, ki pričnejo dializno zdravljenje, ima za vzrok ledvične odpovedi obolenje ledvic zaradi sladkorne bolezni (diabetično nefropatijo). Za upočasnitev napredovanja diabetične ledvične bolezni je poleg zgoraj navedenih dejavnikov potrebna tudi dobra urejenost krvnega sladkorja. Zaželena vrednost glikozilirane hemoglobina (HbA1c), ki kaže na dolgoročno urejenost sladkorne bolezni, je manj kot 6,5 odstotka. Dobra urejenost sladkorne bolezni je še posebno pomembna v zgodnji fazi sladkorne bolezni.

Krvne maščobe

Kronično ledvično bolezen pogosto spremlja zvišanje krvnih maščob (hiperlipidemija). Še posebej je ta motnja izrazita pri nefrotskem sindromu, pri katerem se izgublja s sečem več kot 3,5 grama beljakovin na dan. Zdravljenje hiperlipidemije je pri tem sindromu potrebno tudi zaradi povečanega tveganja za nastanek srčno-žilnih zapletov (na primer srčni ali možganski infarkt). Kronična ledvična bolezen je že sama dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca, zato je pri teh bolnikih treba še bolj intenzivno nižati maščobe. Glede obravnave maščob jih uvrščamo v isto skupino kot bolnike, ki imajo bolezen koronarnih žil. Pri zdravljenju zvišanih maščob je osnovni ukrep sprememba življenjskih navad, ki vključuje dieto in telesno aktivnost. Pri nefrotskem sindromu samo sprememba življenjskih navad običajno ni dovolj učinkovita za ustrezno znižanje krvnih maščob in je potrebno dodatno zdravljenje z zdravili.

Kajenje in telesna teža

Med znane dejavnike za napredovanje ledvične bolezni, na katere lahko vplivamo, sodita tudi kajenje in debelost. Kajenje dokazano slabšuje ledvično delovanje, zato lahko z njegovo opustitvijo prispevamo k štirikratni upočasnitvi ledvičnega pešanja. Prekomerna telesna teža (debelost) prav tako pomembno vpliva na hitrost slabšanja delovanja ledvic in proteinurijo. Z nižanjem telesne teže za štiri odstotke so uspeli zmanjšati beljakovine v seču za 31 odstotkov.

Priprava na nadomestno zdravljenje z dializo in presaditvijo ledvice

Nadomestno zdravljenje z dializo pričnemo, ko se očistek kreatinina zniža na 10 ml/min, pri diabetikih pa že pri očistku kreatinina na 15 ml/min. Pri tem upoštevamo tudi bolnikove simptome. Za hemodializo potrebujejo bolniki arterio-vensko fistulo, ki jo napravimo že pred dokončno ledvično odpovedjo, to je pri koncentraciji serumskega kreatinina med 450 in 500 mikromoli na liter, saj potrebuje fistulna vena po konstrukciji nekaj tednov do nekaj mesecev, da se ustrezno razvije in je primerna za zbadanje. Za peritonealno dializo, ki predstavlja bolj fiziološko metodo nadomestnega zdravljenja in je posebej primerna za aktivne bolnike in diabetike, pa bolniku vstavimo v trebušno votlino peritonealni kateter, preko katerega bolniki izmenjujejo dializno raztopino v trebušni votlini.

Bolniku lahko že pred dokončno odpovedjo ledvic, torej v času, ko se še ne zdravi z dializo, opravimo preiskave za presaditev ledvice. Lahko mu presadimo tudi ledvico živega darovalca. Na čakalni seznam za presaditev ledvice umrlega darovalca ga lahko uvrstimo pri zmanjšanju glomerulne filtracije pod 20 ml/min. Pred presaditvijo mora bolnik opraviti preiskave, s katerimi izključimo okužbe in maligne bolezni, ocenimo srce in ožilje, sečila in prizadetost srčno-žilnega sistema.

Doc. dr. Damjan Kovač, dr. med., Klinični oddelek za nefrologijo, UKC Ljubljana

Pogovor z evropskim poslancem Borutom Pahorjem

„Politik brez sanj
je uradnik.“



Borut Pahor
Foto: arhiv stranke SD

Borut Pahor od leta 1993 vodi stranko Socialnih demokratov, zadnja štiri leta pa njegov delovni dan zapolnjujejo obveznosti evropskega poslanca. Svojo bogato politično kariero je začel že kot dijak na novogoriški gimnaziji in nadaljeval na tedanji Fakulteti za sociologijo, politične vede in novinarstvo, kjer je diplomiral iz politologije. Po diplomi je zavrnil ponujeni podiplomski študij diplomacije v ZDA in se raje vključil v domače politično dogajanje, kjer so se v drugi polovici osemdesetih let že nakazovale občutne politične spremembe. Politika ga je posrkala vase, in kot sam večkrat pove, jo ima rad. O njej razmišlja tudi na dopustu. Od sebe zahteva največ. Ko se zvečer vrne domov, kjer ga čakata sin Luka in življenjska sopotnica Tanja, opravi še trening, saj se kot aktiven športnik redno udeležuje maratonov in triatlonov. Spet v drugih stvareh pa je popolnoma asketski, tako pri hrani, nekaterih razvadah, avtomobilu. V 21. stoletju se vozi z renaultom 4, bolj poznanim kot katrca. Karizmatičnega politika čakajo v jeseni napore parlamentarne volitve, kjer ga mnogi uvrščajo med favorite.

Če upoštevamo že vaše gimnazijsko spogledovanje s politiko, lahko rečemo, da je letos za vami 30 let politične kariere. Zdi se, da pri svojem delu neizmerno uživate, ali se motim?

Trideset ne, dvajset pa. Svoje delo imam rad, brez tega ga tudi ne bi mogel prizadevno opravljati. Vselej se mi je zdelo zelo pomembno, da imaš pred očmi jasno vizijo svojega poslanstva, sicer se zgubiš v nepomembnih drobnih problemih in zaradi dreves ne vidiš gozda. Dokler bom imel to sposobnost, se bom potegoval za zaupanje ljudi. Če bi začutil, da tega ni več, se bom sam umaknil. Politik brez sanj je uradnik.

V Evropskem parlamentu ste član Odbora za ustavne zadeve, Odbora za proračunski nadzor, nadomestni član Odbora za zunanje zadeve in podpredsednik Skupnega parlamentarnega odbora EU – Hrvaška. Tam obravnavate mnoge aktualne teme. Kaj imate trenutno na mizi?

Hrvaško. Pred dnevi sem se vrnil iz Opatije, kjer je zasedal skupni parlamentarni odbor za Hrvaško. Bolj kot zaključno besedilo deklaracije me je zanimalo vprašanje, kaj se da storiti, da se odpravi problem s cvetličnimi koriti, ki jih je tja namestila hrvaška oblast protipravno, leto dni po sporazumu Janša - Sanader o izogibanju enostranskim dejanjem. Iz Opatije sem se vrnil s slabimi občutki, ker Hrvaška ne more ali noče razumeti, da se ta problem lahko razraste v resne težave. V rokah imamo namreč sklep piranskega sodišča, kar je pomembna okoliščina za razumevanje problema. Moj predlog ministru Jandrokoviču je bil, da Hrvaška kot gesto dobre volje sama umakne cvetlična korita. Posluha za to ni.

Kdaj se zaključi vaš delovni dan?

Ko se končajo obveznosti. Nerad grem spat z nepospravljeno mizo, so pa tudi pomembna vprašanja, kjer se glede na

„Življenje je lepo,
drobni prekrški ga sem in tja
naredijo še lepšega.“



izkušnje zanašam na to, da nov dan prinese nove zamisli. Takrat si vzamem čas za premislek pred odločitvijo.

Vaš urnik je naporen, kako nabirate moči za vsakdanje napore?

S športom. Drugih hobijev nimam. Časa pa tudi ne.

V Evropskem parlamentu ste tudi član Interesne skupine za osteoporozo. Kakšno je vaše delo?

Moja naloga in naloga drugih članov je, da na različne načine krepimo zavest o razširjenosti te bolezni, o nujnosti preventivnih ukrepov in solidarnosti družbe glede te in drugih bolezni. V naši družini je osteoporozo doma, zato dobro vem, kako tiho se prikrade v hišo in kako trdovratno se potem udomači. Mislim, da je splošno zavedanje o njeni razširjenosti premajhno, zlasti med žensko populacijo, še manj pa se trudimo, da bi ljudi prepričali v potrebnost in koristnost preventivnih ukrepov.

Skupina se zavzema za brezplačno merjenje mineralne kostne gostote za rizične skupine. Kdaj lahko brezplačno merjenje pričakujemo tudi pri nas?

Ta problem mi je dobro znan. Čeprav se v zadnjih letih znotraj zainteresirane in strokovne javnosti čutijo nekateri premiki na bolje, ostaja to vprašanje še vedno aktualno. Odgovora nanj pa osebno ne morem dati, razen da si prizadevam, da bi do take odločitve prišlo.

Kakšen odnos po vašem mnenju kaže slovenska država do starajoče se družbe?

Vse manj zaposlenih dela za vse več upokojenih. To je trend, ki odpira celo vrsto zelo težkih vprašanj, odgovori nanje pa bodo potrebovali širše družbeno soglasje. Osebno sem s svojimi

kolegi sredi tehtanj, ali je čas novega vladnega mandata primeren za popravke obstoječe pokojninske reforme. Seveda je to samo del ukrepov, kajti ob stabilnosti javnih financ je potrebno zagotavljati dinamičnost gospodarskega življenja. Cilje bo potrebno postaviti v neko dinamično ravnovesje v času, ko se globalni vzpon morda začenja prevešati v recesijo. Če bo temu res tako, bo na ta vprašanja še težje poiskati odgovore in doseči soglasje.

Kako visoko na lestvici vaših vrednot je zdravje?

Po dostopnih meritvah javnega mnenja postavljamo Slovenci zdravje na vrh vrednot. Podobno tudi sam, čeprav ne pravim, da svoj način življenja podrejam krepitvi zdravja. Imam pa to srečo, da je moj življenjski stil v korelaciji s tem ciljem.

V več intervjujih ste poudarili, da ste zasvojeni s politiko, športom in z zdravo prehrano. Ali to zasvojenost še lahko obvladujete?

Seveda. Zdelo se mi je zanimivo, kako se je precejšen del javnosti, na moje presenečenje, odzval na nekaj intervjujev v zvezi s tem. Ta zasvojenost se mi zdi pozitivna. Čeprav ima kot sleherna stvar tudi kakšen slab stranski učinek, me osrečuje. Tudi to povem. No, morda je ravno zaradi tega čutiti v reakcijah nekaterih ljudi tudi nevoščljivost. Ampak, a ni to »lepa« slovenska lastnost?

Veljate za zelo asketskega in discipliniranega človeka. Se kdaj prekršite?

Tudi. Nisem iz kamna. Vendar je življenje lepo, drobni prekrški ga sem in tja naredijo še lepšega.

Nataša Ozebek

Zakaj in zato o vitaminu D

Za tokratno rubriko Strokovnjak svetuje smo izbrali vprašanja o vitaminu D, nanja pa nam je odgovorila doc. dr. Marija Pfeifer, dr. med., iz Kliničnega oddelka za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni.

Ali je vitamin D₃ potrebno jemati tudi poleti?

Odgovor: Vitamin D₃ (holekalciferol) nastaja v koži pod vplivom ultravijoličnih žarkov B. Največ vitamina D nastane takrat, ko sončni žarki prodirajo skozi atmosfero čim bolj navpično, to je poleti okoli poldneva. Sončni žarki vsebujejo dovolj UV žarkov, da spodbudijo nastanek vitamina D v koži, le od aprila do septembra med 10. in 16. uro. Dovolj je, da smo na soncu od 10 do 15 minut trikrat tedensko, vendar brez zaščitnega

in zdravljenje osteoporoze ni dovolj učinkovito. Poudariti moram, da živimo v času epidemije pomanjkanja vitamina D, kar dokazujejo številne epidemiološke študije. Večina zdravih ljudi nima optimalnih koncentracij vitamina D v serumu, še večje pomanjkanje vitamina D ugotavljajo pri starejših in bolnih ljudeh. S hrano ne moremo dobiti dovolj vitamina D (dobimo največ 100 E na dan), sončenje je učinkovito le poleti, če smo na soncu brez zaščitnega faktorja. Torej je nadomeščanje vitamina D v obliki pripravkov nujno za izboljšanje splošnega zdravja, predvsem pa za zdravje kosti in mišic. Ljudje z optimalnimi koncentracijami vitamina D utrpijo manj padcev in posledično manj zlomov. Iz tega sledi, da je predpisovanje (in jemanje!) vitamina D obvezen ukrep v zdravljenju tako osteopenije kot osteoporoze.



Kako je treba jemati vitamin D₃ - dileme med dnevnim in tedenskim odmerjanjem?

Odgovor: Vitamin D₃ (holekalciferol), ki nastane v koži ali pa ga zaužijemo v obliki kapljic, se ob prvem prehodu skozi jetra spremeni v 25OHD₃-vitamin, ki ga lahko določamo v krvi in predstavlja zalogo vitamina D v telesu. Njegova razpolovna doba je 14 dni. Zaradi te dolge razpolovne dobe lahko vitamin D₃ jemljemo le enkrat tedensko. Tak način je bolj enostaven in omogoča rednejše jemanje zdravila. Ker je pri nas na voljo le en čisti pripravek holekalciferola, to so kapljice plivit D₃, bom navedla odmerjanje za to zdravilo: kdor raje jemlje kapljice vsak dan, naj jih vzame 5 (1000 enot), sicer pa je potrebno enkrat tedensko vzeti 35 kapljic (7000 enot) naenkrat, kar je prav gotovo bolj enostavno in enakovredno vsakodnevnemu jemanju. Nekatere študije namreč dokazujejo, da je sodelovanje bolnikov najboljše, če jemljejo zdravilo enkrat tedensko, vedno na isti dan v tednu, ki si ga sami izberejo. Bolnikom, za katere vemo, da imajo hudo pomanjkanje vitamina D, svetujemo, da prvi mesec zdravljenja jemljejo celo 2000 enot holekalciferola na dan ali 14.000 enot tedensko, da si zapolnijo zalogo vitamina D₃. Seveda to ne velja za jemanje aktivnih oblik vitamina D, ki jih predpišemo bolnikom z okrnjenim delovanjem ledvic ali bolnikom, ki sočasno jemljejo glukokortikoide (medrol ali podobna zdravila). Aktivna oblika vitamina D se jemlje vsak dan - alfakalcidol enkrat na dan, kalcitriol pa dvakrat na dan, ker ima kratko razpolovno dobo.

faktorja. Zaščitni faktor v kremah za sončenje namreč preprečuje tvorbo vitamina D v koži. Treba je upoštevati še dejstvo, da se sposobnost tvorbe vitamina D v koži z leti manjša, pa tudi sicer so velike razlike med posamezniki. Ker je vitamin D nujno potreben za zdravje v širokem pomenu besede, še posebej za zdravljenje osteoporoze, je nujno, da ga imamo v telesu dovolj. Zato se ne moremo povsem zanesti na tvorbo vitamina D v koži, ampak je bolj varno, da tudi poleti jemljemo pripravke vitamina D. Strah, da bi se v telesu nabralo preveč vitamina D, je povsem odveč. Količine vitamina D, ki povzročajo toksične učinke (povečana koncentracija kalcija v serumu, povečano izločanje kalcija v seču in tvorba ledvičnih kamnov), so 20- do 40-krat večje, kot je priporočeni odmerek za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze, to je 800 do 1000 E na dan.

V katerih primerih mi bo zdravnik predpisal vitamin D₃?

Odgovor: Če so vam ugotovili osteopenijo ali osteoporozo, vam mora zdravnik predpisati vitamin D. Brez vitamina D se namreč kalcij, ki ga zaužijete s hrano ali v obliki tablete, ne more vsrkati iz črevesja v kri in biti na voljo za vgradnjo v kosti. Zato je ob pomanjkanju vitamina D obnova kosti motena

Doc. dr. Marija Pfeifer, dr. med.

Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana



Vabljeni na praznik praženega krompirja

Doslej smo v Sončnici večinoma brali o tem, kaj smo delali, kje smo bili, kaj smo videli ... Govorili smo v preteklem času in o svojem zadovoljstvu, ki smo ga delili z bralkami in bralci Sončnice. Za spremembo se bom tokrat dotaknila prihodnosti in upam, da mi bo to uspelo povedati s tako vnemo, da se nam boste želeli pridružiti. Na prazniku praženega krompirja namreč!

Ljubitelji praženega krompirja iz Društva za priznanje praženega krompirja kot samostojne jedi se vsako leto srečajo na tradicionalnem svetovnem prazniku praženega krompirja. Tako so ga doslej – vsak seveda na svoj način – pripravljali že v okolici Celja, v Podljubelju, Kočevju, Goriških Brdih, Beli Krajini in v Prekmurju. Letos pa se bodo njegovi oboževalci srečali v začetku septembra v Črni na Koroškem oziroma v bližnji okolici Črne. Ne vem, kako visoko na lestvici je pražen krompir pri vas, a Korošice ga imamo radi. Želja, da bi se udeležile te prireditve, se je v našem društvu porodila, takoj ko smo izvedele, da bo srečanje blizu nas. Kot zanimivost naj povem, da se nam je samo zaradi praženega krompirja pridružila ena nova članica. No, vidite, vsak lahko v društvu najde kaj zase.

Sedaj pa nekaj besed o aktivnosti Koroškega društva za osteoporozo na prazniku praženega krompirja ali po koroško »restane rpice«. Nekaj članic se na praznik že aktivno pripravljajo. S svojo prisotnostjo želimo opozoriti na naše društvo, se dobro imeti in seveda ostalim članom društev bolnikov z osteoporozo postreči z odličnim praženim krompirjem. Da bo naša zabava res velika in delo še bolj zanimivo in tudi še bolj zahtevno, bomo krompir kuhale in pražile na lesenem štedilniku. Nič se ne čudite, resno mislimo! To bo štedilnik za enkratno uporabo. Tiste, ki sedaj razmišljate, kako se nam bo vse skupaj vžgalo, pa naj pomirim: za tak primer bomo imele pripravljeno vodo, v bližini pa gasilce. Da bomo čim bolj opazne in nas boste v množici ljubiteljev praženega krompirja lažje našli, bomo vse v enakih predpasnikih z logotipom sončnice.

Vsaka gospodinja krompir pripravi nekoliko drugače. Same sicer že imamo nekaj receptov, vseeno pa vas prosimo, da nam na naslov našega društva (Koroško društvo za osteoporozo, p. p. 29, 2390 Ravne na Koroškem) pošljete še kakšnega svojega. Vseh bomo vesele. Še najbolj pa bomo vesele vašega obiska. Če se v društvih odločite, da se nam pridružite, nam prej sporočite, da bomo kuharice vedele, kako velik štedilnik naj pripravimo in koliko »restane rpice« naj skuhamo.



Avtor fotografij je Boštjan Zrimšek

Pisanje tega članka zaključujem ob 23. uri in 40 minut. Povem vam, da če ne bi bilo tako pozno, bi si šla pripraviti »restano rpico«. Ve tega verjetno ne boste brale tako pozno zvečer in če se kateri »zlušta«, potem pa kar za štedilnik.

Leonida Arbeiter
Koroško društvo za osteoporozo

Živeti z društvom

KAPLJICE ŽIVLJENJA

Je večer, ko mi spanec nikakor ne more umiriti telesa, pa sama ne vem, zakaj. Dan je bil dolg in naporen, kot vsi dnevi sredi poletne vročine. Naše senožeti so strme, visoke, opoldne vročina pritisne tako, da človeka izmozga skoraj do onemoglosti.

Na stečaj odprem okno spalnice, naj se prostor vsaj čez noč napolni s svežim zrakom. Komarji in drobne večje silijo v žarnico, zato jo ugasnem. Postojim v temi ob odprtem oknu in se nadiham nočnega zraka.

Takšno je moje življenje – morda enolično in dolgočasno, a moje. Sprejemam ga po kapljicah. Kapljice so dnevi: vroči, naporni, kot je bil današnji, ali hladni in turbni, ko jeseni pritisne iz doline megla. Kljub temu se mi zdi, da je življenje velik kos kruha, da so ti trenutki sladke drobtinice in ne želim si drugega kot to, da bi jih še dolgo smela uživati in se odžejati s kapljicami iz studenca, ki mu pravimo – življenje.

Morda imam celo prav, ko domnevam, da so se prvi pračloveški pogovori vrteli okrog vremena. Zato pač, ker je bilo vreme od nekdaj muhasto, nepredvidljivo in spremenljivo, a za človeka poglavitno. Tako je še zdaj, in prav Slovenci smo znani po tem, da prvi besedni stik s sočlovekom začnemo s pogovorom o vremenu.

Razumljivo je tudi, da se pred odhodom v naravo, posebno za daljši čas, vsakdo pozanima o vremenu. In da se mu prilagodimo, ker smo z leti dozretnejši za posledice, ki nastanejo z mokroto in podhladitvijo. Vsa že pred časom ustanovljena društva bolnikov z osteoporozo imajo v svojih letnih programih precej pohodov in izletov. Ker je osteoporozna tipično ženska tegoba in ker ženske v povprečju dosegamo daljšo življenjsko dobo, so to tudi tipično ženska društva. Društva žensk zrelih let.

V enega od teh sem vključena že kar nekaj let. Ne spominjam se vseh srečanj in pohodov, vem pa, da smo vse članice že zdavnaj prerasle temo pogovora, ki sem ga omenila na začetku. Ko se ženska sprosti, ko sme govoriti in brez predsodkov povedati, kar misli, to niso več vremenski pogovori, pač pa mnogo izvirnejše misli in ugotovitve, teme, ki kažejo na širšo razgledanost. Marsikateri ženski dajo taki pogovori občutek enakovrednosti, ob ugotovitvi, da ima sorodno razmišljanje, ki ga ni mogoče izraziti v vsakem okolju, pa se utrjuje njena samozavest. Noge si medtem iščejo trdne korake med skalami in koreninami, možgani pa pridobivajo na razvoju. Med enim in drugim je srce, ki medtem utripa v sproščnem ritmu. Nekje znotraj nas je tudi duša, ta kot magnet vleče vase vse, kar se dogaja pozitivnega.

Italijanski pregovor pravi: Kdor zna živeti, veliko zna! Druga misel je iz domačih logov: Dve življenji ima tisti, kdor zna eno živeti! Namesto svojega pregovora pa v pokušino ponujam najkrajšo zgodnico iz svoje druge knjige Sopotnik v svojem avtu, ki sem jo napisala pred približno poldrugim desetletjem.

Minka M. Likar
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Deset let Goriškega osteološkega društva



Prednovoletno srečanje leta 2001 je bilo eno izmed mnogih društvenih prireditev za preprečevanje socialne izključenosti.

Dvaintrideset gospa zrelih let se nas je v začetku februarja 1998 zbralo v tesni čakalnici pred ginekološkimi ambulantami v Zdravstvenem domu v Novi Gorici. Tja so nas privedla obvestila na radiu in vabilo, natisnjeno na skromnem, na pisalni stroj izpisanem plakatu, ki je vabil na predavanje o osteoporozi in hkrati obljubljal možnost ustanovitve društva bolnikov z osteoporozo.

Ženske, ki smo prebrale plakat, smo sicer vedele, da je to bolezen kosti, bistveno dlje pa naše znanje ni seglo. Nekatere med nami so tjakaj prišle na priporočilo svoje zdravnice, druge, ravnokar upokojene in v iskanju nečesa, kar bi zapolnilo praznino po prenehanju delovnih obveznosti, pa iz čiste radovednosti. Pričakali sta nas zdravnici Metka Rous Jug, dr. med., spec. gin., in Maja Pavlin Klemenc, dr. med., spec. spl. med., ter višja fizioterapevtka Stana Batistič. Skupaj z njimi pa tudi starejša gospa, ki nam je po zaključenem predavanju zardelih lic in z iskricama v očeh pojasnjevala razloge za ustanovitev društva bolnikov z osteoporozo v Novi Gorici. To je bila gospa Magda Rajer. Sama je izkušnja z osteoporozo že imela in njena zdravnica v Kliničnem centru ji je povedala, da so v Ljubljani ustanovili društvo, ki združuje bolnike s to boleznijo, ter ji svetovala ustanovitev takega društva tudi v Novi Gorici.

Pobuda in izčrpna strokovna pojasnila zdravnic, fizioterapevtke in bolnice so nas prepričala in tako smo se še istega dne odločile, da ustanovimo Goriško osteološko društvo. Tedanja zakonodaja je za ustanovitev društva zahtevala deset občanov in tako se je skupina desetih gospa, opremljenih z osebnimi dokumenti, podala

po poti zakonskih predpisov, da utre društvu pot do registracije. Društveno dejavnost smo začeli s tedanjimi desetimi tisočaki osebnih sredstev, ki so morala zadostovati za pokritje prvih stroškov. S članarino smo kmalu nabrale 23.336 tolarjev, predsednica Magda pa je k temu z zanosom dodala, da je Krka, tovarna zdravil in naša takratna dobrotnica, obljubila še donacijo v protivrednosti 500 nemških mark. Zdelo se nam je, da dobivamo krila.

Konec leta 1998 je društvo štelo že 82 članic. Poročilo o delu društva v njegovem pionirskem letu je tedanja predsednica na prvem občnem zboru 24. februarja 1999 zaključila z odtlej dobro znanim geslom: "Ustavimo osteoporozo, preden ona ustavi nas!" Bili smo zadovoljni.



Slovenija, ali te poznamo? Članice na obisku domačije Simona Gregorčiča leta 2003.



Prizadevne članice Goriškega osteološkega društva.
Fotografije: arhiv društva

Goriško osteološko društvo ima danes v svojem delovnem programu štiri temeljne naloge: ozaveščanje članic in članov, ohranjanje zdravja, aktivno preživljanje dopusta z organizirano rekreacijo za zdrave kosti in izvajanje programa za preprečevanje socialne izključenosti. Prav slednje je pri članicah od vsega začetka zelo priljubljeno. Smo pač starejša generacija, pri kateri osamljenost kaj kmalu potrka na vrata. V okviru tega dela programa društvo vsa leta pripravlja srečanja in izlete.

Delovanje društva, ki šteje danes 387 članic in 8 članov, upravljajo in usmerjajo upravni odbor, nadzorni odbor in častno razsodišče. Upravni odbor ima danes 9 članic, njemu in društvu pa predseduje Anita Mokorel, ki je predsedniško žezlo prevzela od Magde Rajer na občnem zboru 18. februarja 2006. Magdi Rajer smo v znak priznanja za izjemen trud pri ustanavljanju in osemletnem nadvse uspešnem vodenju društva tega dne podelili naziv častne članice društva.

V svojih aktih je Goriško osteološko društvo opredeljeno kot humanitarno društvo in sloni na prostovoljnem delu, ki je vse od ustanovitve pojmovano najdosledneje - za svoje delo ne pričakujemo denarnega plačila. Vendar plačilo ne izostane. Pride v obliki zadovoljstva ob spoznavanju novega, pridobivanju novih izkušenj, srečevanju novih ljudi, osebni rasti, skratka v obliki, ki je z denarjem ni mogoče ovrednotiti. Tako bogastvo pa ima vedno najvišjo vrednost.

Ana Ašanin

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Trubarjevo leto



Kip Primoža Trubarja v Bad Urachu. Tu je Trubar leta 1561 ustanovil Biblijski zavod, kjer je skupaj s tremi Hrvati prevajal in pisal knjige v slovenščini in cirilici. Trubar je moral Bad Urach zaradi nenehnih klicev iz Slovenije dvakrat zapustiti. Za pot domov je potreboval 18 dni – ni pa znano, ali s konji ali peš.

Foto: Nataša Ozebek

Letos mineva 500 let od rojstva moža, ki je slovensko besedo čez noč povzdignil v knjižni jezik. Slovenci njegovega prispevka za narod dolgo nismo znali ceniti. Trubar je tako moral na svoje priznanje čakati kar dobra štiri stoletja, ko je peščica intelektualcev poskušala popraviti večstoletno krivico in ga postavila na mesto, ki mu gre. Povsem drugačne obravnave je bil Trubar, sin mlinarja iz Rašice, deležen v nemški zvezni deželi Baden Württemberg ali na Švabskem, kot deželo tudi radi imenujejo. Ko so se ga v njegovi rodni Rašici še sramovali in o njem govorili kot o tistem, ki je šel v »lutriš vero«, so mu tam že postavljali spomenike.

Kratek pregled Trubarjevega življenja:

- Rojen je bil 9. junija 1508 v Rašici.
- Umril je 28. junija 1586 v današnjem Tübingenu v Nemčiji.
- Napisal je prvi dve slovenski knjigi Abecednik (Abecedarium) in Katekizem (Catecizmus).
- Bil je trikrat poročen.
- Njegova slika je bila na tolarskem bankovcu za 10 tolarjev.
- Njegova podoba je na kovancu za 2 evra.

V Osnovni šoli Trnovo smo se odločili obuditi spomin na človeka, ki je napisal prvo slovensko knjigo, na malo drugačen način. V 8.c razredu smo si delo razdelili v štiri vsebinske sklope in za izvedbo oblikovali štiri skupine. Prva je poiskala podatke o Trubarjevem življenjepisu. Druga skupina se je posvetila izdelavi papirja, tisku nekoč in Gutenbergu. Tretja je skozi igro spregovorila o Trubarjevem delu in življenju. Zadnja skupina pa je predstavila zelišča in prehrano v srednjem veku, ko je Trubar živel in ustvarjal. Česen, koprivo in žajbelj, ki so bila v takratnem času zelo cenjena zelišča, predstavljamo tudi vam.



Hiša v Tübingenu na Burgsteige 7 (skrajno desno), kjer sta bili tiskani prvi slovenski knjigi, Abecednik in Katekizmus. Hiša je v petstoletni zgodovini zamenjala veliko lastnikov, danes se v njej lahko okrepite s pristnim irskim viskijem.

Foto: Nataša Ozebek

Česen

Česen lahko prepreči težave s krvnim obtokom, srčni infarkt, bolezn srca. Znižuje raven holesterola v krvi in umirja krvni tlak. Koristi pri prehladih, gripi in vnetju ušes, blaži tudi katar. Pomaga uravnnavati sladkor v krvi, zato blaži starostno sladkorno bolezen. Opozorilo: pred zdravljenjem otrok, mlajših od 12 let, se posvetujte s strokovnjakom.

ČESNOVO ZELIŠČNO OLJE: V steklen kozarec ohlapno naložimo sveže nabran česen in ga prelijemo s poljubnim hladnim oljem, ki ne sme biti preveč aromatizirano. Kozarec nato prekrijemo s krpo in postavimo na sončno okensko polico. Pustimo, da se namaka dva tedna, vsak dan ga premešamo. Po dveh tednih ga precedimo skozi krpo in preverimo vonj ter okus. Če nam dobljena aroma ustreza, ga natočimo v steklenico, drugače pa postopek ponovimo s svežim zeliščem. Zeliščno olje lahko uporabimo v solatnih polivkah, marinadah, za praženje mesa ali mehčanje zelenjave.

Kopriva

Spada med najboljša čistila za kri. Preprečuje nastanek ledvičnih kamnov. Pospešuje prebavo, izloča nakopičene nezaželenne snovi in vzpodbuja presnovo. Krepi odpornost proti prehladu.

V kulinariki se uporabljajo mladi poganjki. Najbolj pogost

način priprave je kot špinača ali špinačna juha. Uporablja pa se lahko tudi v različnih prikuhah in nadevih. Lahko je dodatek k sirnim namazom ali se iz nje izdelava koprivno pivo.

KOPRIVE KOT ŠPINAČA: *Potrebne sestavine: 1 kg mladih kopriv, 3 stroki česna, žlička masla, žlička kisle smetane, nariban muškatni orešček. Koprive najprej dobro operemo in blanširamo. Na maslu prepražimo na drobno narezan česen, ki mu dodamo odcejene na drobno sesekljane koprive. Kuhamo približno 5 minut, solimo, dodamo muškatni orešček in smetano.*

Žajbelj

Kulinarika: Listi, posušeni ali sveži, so dobra začimba zlasti za mesne in ribje jedi. Dodajamo ga lahko tudi juhama iz stročnic ali krompirja, enolončnicam, raznim omakam in prelivom. Dober sloves je pridobil tudi namočen v kisu, v sirnih namazih in maslu.

V gospodinjstvu: Suhe liste ali blazinice, odišavljene z eteričnim oljem, dajemo v omare, saj vonj preganja molje in drug mrčes. Suhe liste pa lahko tudi žgemo na žerjavici, da nevtraliziramo razne neprijetne vonjave, ali jih prekuhamo in uporabimo za razkuževanje prostorov.

Kozmetika: S poparkom dobimo čistilni losjon za kožo,



Cerkev in pokopališče v Derendingnu, kjer je Trubar pokopan. Do nedavnega so bili prepričani, da so našli njegove posmrtno ostanke, zato so jih prenesli v prezbiterij cerkve in v marmor izklesali »Hier ruht Primus Truber«. Nedavna podrobnejša analiza je pokazala, da okostje ni Trubarjevo. Zagotovo pa njegov grob leži nekje v okolici cerkve.

Foto: Nataša Ozebek

uporabimo ga lahko tudi za spiranje in potemnitev sivih las.

V zdravilstvu: Pripravki iz žajblja, ki jih grgramo, so najbolj idealno sredstvo proti vsem vrstam vnetja žrela. Uporabimo ga lahko tudi za spiranje ust pri težavah, povezanih z razjedami v ustih ali vnetju dlesni. Zunanje ga uporabljamo tudi kot antiseptik, zaustavlja kri in zdravi rane. Pri dihalih deluje kot balzam in pomirja astmatične napade. Zmanjšuje potenje in znižuje količino sladkorja v krvi. Cenjen je tudi kot krepčilo za živce, saj hkrati pomirja in vzpodbuja živčevje.

Opozorilo!!! Dolgotrajno uživanje žajblja se odsvetuje. Zdravljenje naj ne traja več kot tri tedne, če se stanje v nekaj dneh ne prične izboljševati, se posvetujte z zdravnikom. Odsvetuje se tudi uživanje v času nosečnosti in dojenja. Žajblja naj ne uživajo ljudje z epilepsijo.

Lonja Tavčar, 8. c OŠ Trnovo

Štajerci pregnali primorsko burjo

No, pa smo šli oziroma se peljali sredi zime na morje. To uspe seveda le najbolj pogumnim, še posebej ob napovedi slabega vremena z burjo. V avanturo se nas je prvo nedeljo v marcu podalo 18 članov Društva za osteoporozo Ormož. Po sprejemu in nastanitvi v Krkinih termah smo se razbežali po Strunjanu. Tako smo pohajkovali po bližnji in daljni okolici ves teden. Animatoriki Barbara in Tanja sta sicer govorili o neki „hudičevi“ burji, vendar ta Ormožanom ne pride do živga. Tu in tam je sicer odnesla kakšen šal, a smo tudi to vzeli v zakup, saj nekaj pa ja mora ostati v spomin na nas.

Program animacije in rekreacije je bil tako pester, da smo si morali prosti čas skoraj priboriti. Jutra smo začeli z nordijsko hojo, nadaljevali z vodno aerobiko, popoldne smo imeli na programu sprehode, zvečer pa različne prireditve. Če smo hoteli po svoje, smo morali po šolsko kaj prešpricati. Nikakor pa nismo zamudili nobene večerne prireditve. Bilo je super. Težko bi ocenili, kaj je bilo najboljše: slovenske pesmi Marjetke Popovski, gledališka predstava skupine iz Dekanov, večer francoskih šansonov ali gala ples za dan žena.

*Šli smo na dolgo pot
vesela družba od vsepovsod.
V vilah in hotelu smo živeli
in se vsi prav lepo imeli.*

*Od Strunjana do Pirana
se sliši pesem Ormožana,
saj polni smo elana,
ker družba smo izbrana.*

*Od Izole do Portoroža strumno smo hodili
in burjo prepodili.
Naslednji dan smo skupaj zaplesali,
potem pa se veselo domov podali.*

Pa vendar: čudoviti glas animatorke Barbare, ki nam je pričarala pesmi Edith Piaf, je bil nepozaben. Omeniti velja še gala ples, ki ga je krasno vodila animatorka Tanja. Poleg tega, da smo si med plesom nabrusili pete, smo imeli tudi pomembne funkcije. Marta, Jožica in Slavica so bile strokovna komisija za ocenjevanje plesnih parov. Ocenjevale so res objektivno, saj je zmagal par, katerega ples smo občudovali ves večer. Naša Marta pa je spet poskrbela za senzacijo, ko si je priborila „dva

metra“ plesa z zmagovalcem.

Sicer pa brez naše predsednice Marte nismo nič. Vse nam „zrihta“, nas komandira, krega, priskrbi „razkužilo“, smeh in dobro voljo. Kot je obljubila, nam izletov tudi v prihodnje ne bo manjkalo.

Jožica Skoliber
Društvo za osteoporozo Ormož

Novo Društvo za preprečevanje osteoporozе v Zagorju ob Savi

26. 09. 2007 je bilo v prostorih Regionalnega centra za razvoj d. o. o., Zagorje ob Savi organizirano zelo zanimivo predavanje Marka Mlinariča, dr. med., na temo preventivne in zdravljenja osteoporozе. Dogodek je bil organiziran z namenom, da se ustanovi Društvo za preprečevanje osteoporozе Zagorje ob Savi, zato je v nadaljevanju Slavi Gala, ena izmed pobudnic za ustanovitev, predstavila, v čem je pomen in katere so naloge takega društva. Poudarila je tudi, da ima to društvo za razliko od mnogih drugih, v naslovu besedico »preprečevanje«. To pa predvsem zato, da bi se vanj vključili tudi mlajši, še zaposleni člani in članice, ki lahko z zdravim življenjskim slogom še veliko postorijo za svoje zdravje.

Vsi prisotni so podpisali pristopno izjavo in izkazalo se je, da je društvo dobilo dovolj članov in članic za uradno veljavnost društva, zato se je delo nadaljevalo v okviru ustanovnega zbora. Sprejet je bil statut društva, izvoljeni so bili organi in zakonita zastopnica društva, kar je postala Cvetka Garantini. Predstavljene so bile tudi predvidene dejavnosti društva za leto 2008. S pomočjo Občine Zagorje ob Savi in Stanovanjskega podjetja Zagorje ob Savi je društvo dobilo tudi svoj sedež na Cesti zmage 7.

Slavi Gala
Društvo za preprečevanje osteoporozе Zagorje ob Savi

Po zdravilno energijo v Strunjan

V Strunjanu človek napol ozdravi že s tem, da pride tja. Tisti, ki zaznavajo pozitivne silnice, že dolgo vedo, da je v Strunjanu in okolici kar nekaj točk, ki sevajo zdravilno energijo. Tudi me, članice Goriškega osteološkega društva, to vemo, zato smo se letos v marcu ponovno odločile, da preživimo tam teden dni.



Del goriške posadke med nordijsko hojo po Strunjanu.

Foto: arhiv društva

41 nas je bilo, nekaj jih je odšlo z lastnimi avtomobili, druge nas je tja odpeljal avtobus. V hotelu so nam zvečer pripravili dobrodošlico, pozdravil nas je tudi direktor in nam zaželel dobro počutje pri njih, nazdravili smo s kozarčkom žganega, z žižolo.

Med tednom so se naše dejavnosti kar vrstile - fizioterapija, nordijska hoja, ki postaja vse popularnejša, pregled pri zdravniku... Višja fizioterapevtka Anita nam je pokazala in razložila vaje, kakršne moramo delati pri bolečinah v križu, vratu in drugih delih telesa. Bilo je zanimivo, saj smo lahko sproti vprašale, zakaj tako in zakaj ne kako drugače. Zdravnica Dragica Kozina nam je predavala o boleznih srca in ožilja s posebnim poudarkom, kaj moramo hitro storiti, če ugotovimo, da bolnik kaže znake možganske kapi ali srčnega infarkta. V bazenu je bila vsak dan dvakrat organizirana telovadba, ob 10. uri pa še aerobika. Rade smo se udeleževale teh vaj, saj je vadba v vodi intenzivna in specifična. Po želji so šle nekatere tudi v savno. Če je kdo med bivanjem v hotelu Svoboda želel kolesariti, si je lahko sposodil kolo.

Vsak dan je bil zapolnjen. Med sprehodom do Izole, Pirana in čez soline v Portorož nam je gospa Barbara pripovedovala o zanimivostih kraja. Tako tudi zgodbo o nekdanji železnici Porečanki, ki je potekala skozi tunel, ki povezuje Strunjan in

Portorož. Spoznali smo delček naše zgodovine, ki je vezana na pridelavo soli. Najlepša razgledna točka je piransko obzidje, ki je bilo zgrajeno med 15. in 16. stoletjem in je znano po svojih osmih obrambnih stolpih. Slikovit je bil izlet v Milje, ki se vsako sredo prelevi v sejmišče s posebno prometno ureditvijo. Piranski župnik Zorko Bajc nam je skozi lastne fotografije podal pripoved o Avstraliji, kakršno je doživel in zabeležil po svojih občutenjih. Nepoznano rastlinje in živalstvo je kot živo zaživel pred nami, zlasti zanimiva je bila pripoved in slika o Aboriginih, ki jih je iz leta v leto manj. Zadnje čase se avstralska vlada trudi nekoliko popraviti strahovite posledice iztrebljanja domorodcev v preteklosti.

V petek, ko se je naše počitnikovanje že bližalo koncu, se nas je 33 vkrcalo na ladjo Laho. To je lepa in moderna ladja, ki sprejme 120 potnikov. Tokrat smo bili mi njihovi ekskluzivni gostje. Popeljali so nas ob obali, gospa Barbara pa je sproti pripovedovala o zgodovini krajev, mimo katerih smo se vozili. Postregli so nam z dobro malico - pršutom, sirom in olivami. Zabavala nas je štiriletna hčerka gospe Barbare in ure do povratka so kar prehitro minile. Ko smo se vrnili, je bila spominska svečanost ob spomeniku, ki ohranja spomin na kruti dogodek iz 19. marca 1921. leta. Tistega dne so opiti krvoločni italijanski fašisti iz vlaka iz gole objestnosti streljali na gručo otrok med igro ob progi, dva so ubili, pet pa jih hudo ranili. Množici krajanov in tudi nam sta spregovorila Miran Potrč in piranski župan Tomaž Gantar. V svojem govoru sta poudarila, da se Italija za svoje zločine še vedno ni opravičila.

V času našega bivanja v Strunjanu so okoliški kmetje pripeljali na razstavo in v prodajo oljčno olje, razne marmelade, žganje in še kaj. Dijaki obrtne šole steklopihalstva iz Rogaške Slatine pa so prikazali svoje delo in proizvode. Pripravili so srečelov, vsaka srečka je zadela predmet njihove proizvodnje. Nabrale smo si torej lepih krožnikov, vaz, kozarcev in drugega steklenega posodja, saj smo srečke kar pridno kupovale.

Vse dneve, ki smo jih preživeli v Strunjanu, smo imeli zapolnjene in resnično nikomur ni moglo biti dolgčas. Vsak je našel za sebe primerno razvedrilo in udeležbo pri tej ali drugi zanimivi akciji. Rekli smo - še se bomo vrnili, zlasti še, ker nam hotel Svoboda nudi vse potrebno udobje, zelo dobro hrano in ker nas tam sprejmejo prijazni ljudje.

Magda Rajer

Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Naši pohodi

Smo ena od osmih skupin Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje, ki se enkrat na mesec udeležujemo telovadbe in plavanja v Čateških toplicah. Vodi nas Ana Vrhovšek, v njeni skupini pa smo pretežno članice iz šentjernejskega in kostanjeviškega konca. Posebnost naše skupine so prijetni pohodi, ki jih pripravljamo enkrat na mesec. Na prvega smo se odpravile aprila 2005 in do sedaj se jih je nabralo že 37. Vedno se dobimo na istem kraju in se nato, če je potrebno, še malo zapeljemo do izhodišča. Parkiramo avtomobile, si nadenemo nahrbtnike, zatisnemo vezalke in pohod se začne. Število pohodnic se je v zadnjem času povečalo, tako da se nas ponavadi zbere prijetna družba petnajstih. Spoznavamo predvsem okolico Kostanjevice in Šentjerneja. Bile smo že v Zavodah, Črneči vasi, Slinovcih, Krakovskem gozdu, na Javorovici, Tolstem vrhu, Trški gori, Vinjem vrhu in drugod.



Februarja so članice posavskega društva obiskale grad Prežek na Gorjancih.

Foto: Tončka Primc

V aprilu se je pet članic iz naše skupine udeležilo tudi skupnega društvenega pohodniškega izleta na Lovrenc pod Lisco, kjer v maju cveti clusijev svišč. To je najnižje rastišče te sicer visokogorske rože. Žal smo bile malo prezgodnje, pa smo lahko občudovale le mali svišč, ki se je razkazoval v prelepi modri barvi. Torej bo treba na pot še enkrat v maju – z avtom ali vlakom do Brega, nato pa dobro uro in pol v pravi breg do cerkvice, okoli katere se razprostira zaščiteno rastišče te planinske krasotice.

Vsak pohod zaključimo z dogovorom za naslednjo pot, določimo datum in vodičko. Pravkar načrtujemo izlet na Veliko planino, ki bo v začetku julija. Na pohodih nam je prijetno, veliko se pogovarjamo in smejemo. Tako imajo pohodi poleg telesne dejavnosti, ki je pomembna za zdravje in trdnost naših kosti, tudi sprostilno vrednost. Seveda pa moram dodati, da delujeta v okviru našega društva še dve pohodniški skupini, ena v Krmelju in ena v Brežicah.

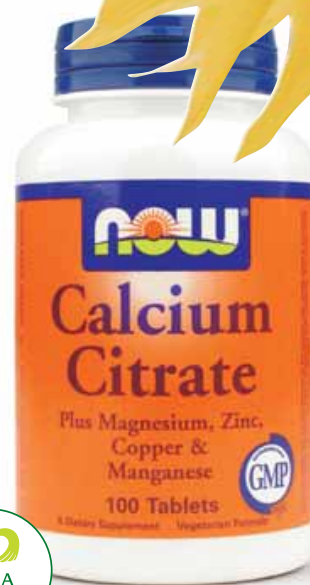
Slavka Kuhelj

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje



Ohranite trdne kosti.



Kalcijev citrat
ima med vsemi oblikami
kalcija najboljšo,
do 50 % absorpcijo.

Kalcijev citrat je oblika kalcija, ki jo telo z lahkoto prebavi in vsrka. Pri enakih pogojih kot druge oblike kalcija se absorbira najbolje, tako na prazen želodec, kot zaužit skupaj s hrano. Elementi v sledovih in vitamin D2 (rastlinskega izvora) pa so dodani zaradi njihove bistvene vloge pri ohranitvi trdnih kosti.

1 tableta kalcijevega citrata vsebuje:
1,25 µg vitamina D₂, 300 mg kalcija,
150 mg magnezija, 7,5 mg cinka,
5 mg bakra, 2,5 mg mangana.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, prodajalnah Sanolabor in spletni lekarni www.lekarnar.com. Za brezplačno knjižico o prehranskih dopolnilih pokličite: 01/244 95 00 od pon. do pet. med 8.00 in 16.00 uro. Uvoznik: BIMEDIA d.o.o., C. na Brdo 100, Ljubljana, www.hisa-zdravja.si

Zima

Zima, zima bela,
samo vrhove si odela.
Daj, zbudi se, tvoj čas je že!
Ne dovoli, da Valentin
prehitro odvij
ključ od korenin.

Daj, potegni se
do morja in do dolin!
Tvoj čar je v tem, da
presenečaš,
ko iz temnih noči se
prebudiš
v en sam biserno bel
kristalni dan.

Ne dovoli, da veter
te odpihne, da sonce
se prešerno zasmeji!
Saj vendar veš,
da Matija nikakor
razočarati ne smeš.

Mira Rožaj
Društvo osteoporozе Trbovlje

Poglejte žirovska »dekleta«

Poglejte žirovska »dekleta«,
strumno v vrsti stojimo,
ne kažemo vedno svoja leta,
ne bolezn, ki nas že pestijo.

Da ustavljamo tiho bolezen,
ki počasi razžira kosti,
ob torkih k telovadbi
z veseljem prav vsaka hiti.

S hojo in tekom v krogu
telo res ogreti se mora,
potem se postavimo v vrste,
za vsako dovolj je prostora.

S pregibi začnemo pri vrhu,
vrat naj nas kar zaboli,
da vsak sklep se pregiblje,
Irma zares poskrbi.

Če doma še malo smo pridne,
vsak dan vaje ponovimo,
se sklepi nam manj trdijo
in lažje prebijemo zimo.

Marija Gantar
Društvo bolnikov z osteoporozo Kranj

Naše društvo

Ko nam začela je glava siveti
in so hotele nas čunte* boleti,
začele smo redno za zdravje skrbeti
in rekle, da nekaj je treba storiti.

Pa pridno smo v društvo se čuntik včlanile,
na srečanja, sestanke, izlete hodile,
ni bilo nam odveč za zdravje skrbeti,
takoj so nas nehale čunte boleti.

Zdaj čakamo komaj na srečanja naša,
saj vedno kaj novega družba prinaša,
so srečanja zdrava, vesela za nas,
ni strah nas bolezn in ne sivih las.

*kosti

Dragica Habjanič
Društvo za osteoporozo Ljutomer

SONČNICA Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: Duša Hlade - Zore • urednica: Nataša Ozebek • lektoriranje: Milena Jesenko • Oblikovanje: Božnar in partner, vizije tiska d.o.o.; Melita Rak • Naslov uredništva: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana; telefon: 01/540 19 15; telefaks: 01/540 19 15; e-pošta: dusa.zore@siol.net • izdajatelj: Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije, Potrčeva 16, 1000 Ljubljana • tisk: Božnar in partner, vizije tiska d.o.o. • naklada 10.000 izvodov

Tisk je omogočila družba Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o.; Šmartinska cesta 140, 1000 Ljubljana

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Sončnico prejmejo člani društev, vključeni v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno.

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

v imenu zdravja



Vsako življenje je dragoceno. Zato svoje poslanstvo prepoznavamo v raziskovalnem delu in odkrivanju novih zdravil za boljšo kakovost življenja ljudi. Nenehno izpopolnjujemo in izboljšujemo proizvode ter ostajamo v družbi vodilnih farmacevtskih podjetij v svetu.



Merck Sharp & Dohme, inovativna zdravila d.o.o.
Šmartinska cesta 140
1000 Ljubljana, Slovenija
T: 01/520-42-01, F: 01/520-43-49, 520-43-50
www.merck.com