

绝经后女性患骨质疏松症的风险增加。此外，家族史、吸烟、饮食、早绝经、化疗、长期皮质类固醇和一些降低雌激素的激素疗法等因素也会进一步增加这种风险。

以下指引旨在降低治疗期间和治疗之后骨质流失的风险。如果您在治疗开始时进行的骨密度扫描显示您患骨质疏松症的风险增高，除了遵循以下指引外，还可能会建议您使用二磷酸盐类药物，如阿仑唑奈(Fosamax®)。

**钙和维生素 D: Calcium & Vitamin D:**

钙和维生素 D 对强健的骨骼至关重要。每日剂量是您从食物来源和补充剂中消耗的总量。钙的日推荐摄入量是 1200 毫克。建议所有女性每天补充 1000 国际单位的维生素 D，以促进骨骼健康和预防癌症。

**钙的食物来源: Food sources of Calcium:**

食物来源	份量	钙 (毫克)
芝士 (瑞士)	50 克 (2 盎司)	440
芝士 (切达/马苏里拉)	50 克 (2 盎司)	390
牛奶 (脱脂、1%或 2%乳脂或全脂)	250 毫升 (1 杯)	300
酪乳或巧克力奶	250 毫升 (1 杯)	300
原味酸奶	175 毫升 (3/4 杯)	300
干奶粉	45 毫升 (3 汤匙)	280
印度起司	50 克 (2 盎司)	250
强化饮料 (豆、大米、橙汁)	250 毫升 (1 杯)	300
赤糖糊	15 毫升 (1 汤匙)	180
帕马森芝士	15 毫升 (1 汤匙)	90
沙丁鱼, 含可食用的鱼骨	24 克	90
茅屋芝士, 2%乳脂	125 毫升 (1/2 杯)	80
山羊奶芝士	50 克 (2 盎司)	80
未煮熟的无花果干	3	80
生橙子	1 个中等大小	50
西兰花, 冷冻、煮熟、沥干	250 毫升 (1 杯)	50

改编自《临床营养学手册》(Manual of Clinical Dietetics)第 6 版 (第 746-747 页), 美国饮食协会等, 2000 年。

所有来源的钙摄入量不应超过每天 2000 毫克。

## 维生素 D 的食物来源: Food sources of vitamin D:

食物来源	份量	维生素 D (国际单位)
鱼, 鲱鱼	100 克 (3 盎司)	900
鱼, 鲭鱼或鲑鱼	100 克 (3 盎司)	650
鱼, 沙丁鱼或金枪鱼	100 克 (3 盎司)	250
牛奶或豆浆, 强化型	250 毫升 (1 杯)	90
强化人造黄油	5 毫升 (1 茶匙)	55
鸡蛋	1 个大鸡蛋	25

改编自《临床营养学手册》(Manual of Clinical Dietetics)第 6 版 (第 746-747 页), 美国饮食协会等著, 2000 年。

所有来源的维生素 D 摄入量不应超过每天 4000 国际单位。

### 维生素和矿物质补充剂: Vitamin and Mineral Supplements:

如果仅靠食物无法达到推荐的摄入量, 可以考虑补充剂。碳酸钙是最便宜的钙补充剂, 随食物服用时, 大多数人都能很好耐受。钙补充剂的吸收效果以 500 毫克或以下剂量为最佳。有些钙补充剂还包括维生素 D (确切含量请看标签)。标准的多种维生素和矿物质补充剂提供大约 175 毫克的钙和 400 国际单位的维生素 D 及其他营养成分。

### 蛋白质: Protein:

维持骨骼健康需要足够的蛋白质。每餐包括以下富含蛋白质的食物之一: 肉类、鱼类、禽类、豆类、小扁豆、坚果、蛋、牛奶、酸奶和芝士。

### 咖啡因和盐: Caffeine and salt:

过量的咖啡因和盐会对骨骼产生负面影响。咖啡因存在于咖啡中, 也存在于茶、巧克力(可可)和一些软饮料之中。为保持最佳骨骼健康, 喝咖啡不要超过每天 4 杯。

高盐食品通常包括加工食品, 如罐装浓汤、快餐、饼干、意面和调味汁。查看加工食品上的营养标签, 将盐限制在每天 2100 毫克以下。

### 运动: Physical Activity:

运动能保持最佳骨骼健康, 并通过改善骨质、提高肌肉力量、协调能力和平衡能力, 进而减少跌倒, 降低骨折风险。负重运动是最好的运动, 例如步行、跳舞、有氧运动、滑冰和举重。

### 吸烟: Smoking:

吸烟与骨骼和整体健康欠佳有关。如果您吸烟, 请向医生寻求戒烟协助。

BCCA Breast Tumour Group 编写, 2004 年 10 月 14 日; 2011 年 3 月修订。

访问我们的网站: [www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)

本资料无意取代医生的医学建议或注册营养师的个别咨询。本资料应完整使用。本资料允许翻印, 应鸣谢 BC 省癌症局肿瘤营养科