

پیشگیری از پوکی استخوان

دریافت ویتامین D کافی (ماهانه یک عدد مکمل ۵۰ هزار واحدی)

در صورت محرز شدن کمبود ویتامین D دوره درمانی توسط پزشک معالج تنظیم خواهد شد

مصرف روزانه ۳ واحد لبنیات کم چرب

۲ تا ۳ لیوان شیر یا معادل آن ماست یا پنیر یا کشک برای تامین کلسیم مورد نیاز

حفظ وزن در محدوده نرمال

(پرهیز از کاهش یا افزایش وزن افراطی)

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی ترجیحاً تند

مصرف ماهی به ویژه ماهی‌هایی که با استخوان مصرف می‌گردد.

محدودیت مصرف نوشابه‌های گازدار شامل انواع کولاها، آب

میوه‌های گازدار، دوغ گازدار