



MB 058 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT KALCIUMBAN GAZDAG ÉTREND

Önnek orvosa eredményes kezelése kiegészítéseként kalciumban gazdag étrendet javasolt.

A kevés kalcium bevitele izomfájdalmat-, és görcsöket okozhat. A bőr szárazzá, a haj és körmök fénytelené, töredezetté válhatnak. Jelentkezhet hajhullás, hasmenés, vagy akár depresszió is. Hosszú távon hiány pedig felnőtteknél fokozott csonttörési kockázat, csökkent csontsűrűség, csonttritkulás, fogszuvasodás, illetve az izmok fokozott görcskészségének kialakulásához vezethet. Elégtelen bevitele gyermekek esetében fejlődési és csontnövekedési zavarokat, az idegrendszer és izmok fejlődésének rendellenességeit, valamint mentális zavarok okozhat. Megfelelő mennyiségű bevitel esetén a kalcium beépül a csontokba, alacsony bevitel során azonban kioldódik a csontokból, így azok törékennyé válnak.

A következő élelmiszerek fogyasztását **részesítse előnyben:**

Fél liter tej fedezi a napi kalcium szükségletet. Tej és tejtermékek: joghurtok, túró, sajtok, vaj, kefir, stb., melyekből a kalcium nagyon jól tud hasznosulni, D-vitamin és tejcukor tartalmuknak köszönhetően. Magas kalciumtartalommal rendelkeznek továbbá az olajos magvak, elsősorban a dió, szezám, mandula, mák. Zöldségek közül kalciumtartalom szempontjából kiemelkednek a zöld színű fajták, például spenót, sóska, kelkáposzta, brokkoli, gyümölcsök közül pedig a banán: gomba, petrezselyemzöld, babfélék, aszalt füge, narancslé szójabab.

Ugyanakkor az oxalát tartalmú élelmiszerek túlzott fogyasztása gátolja a kalcium felszívódását. Ilyenek a leveles zöldségek, mint a spenót és rebarbara.

Néhány élelmiszer kalcium tartalma:

mák 968mg,	tejtermékek: tej 120 mg/2dl,
túró 80mg,	sajtfélék 400-800mg,
csonthéjasok: dió, mandula, mogyoró 220-290mg,	szójabab/liszt 200mg,
banán 110mg,	brokkoli 87mg,
kelkáposzta 57mg,	sütőtök 40mg,
spenót 140mg,	olajos hal 270mg,
lencse 74mg,	barna kenyér 30mg

További étrendje összeállításakor válassza a kalciummal dúsított élelmiszereket.

Magas kalcium és kedvező ásványi-anyag tartalmuk miatt az itt felsorolt ásványvizet fogyassza:

Fonyódi Forrásvíz (Ca, Mg, Na, K, HC03),
Kékkúti-Theodora (Ca, P, Mg, Cl, I, Fe, Zn, HCC3),
Büki gyógyásványvíz (Ca, Na, Cl, HC03),
Parádivíz (Ca, Na, HC03, szulfid),
Harmatvíz (Ca, Na, Mg, Cl, S04, S, HC03).

Bármilyen fizikai aktivitás, sportolás, ami a csontvázat megterheli a Ca beépülését eredményesen befolyásolja szervezetében, ezért mozogjon heti 3x legalább 20 percet intenzíven úgy, hogy közben izzadjon meg.



MB 058 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT KALCIUMBAN GAZDAG ÉTREND

Önnek a kiegyensúlyozott táplálkozásához is szükséges napi 2-3 liter folyadékot fogyasztania, de most a kalcium pótlás miatt, a székrekedés és a vesekőképződés kivédése céljából, ezt a mennyiséget mindenképpen be kell juttatnia szervezetébe, amit lehetőség szerint ásványvízzel tegyen meg.

Kérem, figyeljen arra, hogy egyes antibiotikumok, véralvadás gátlók, koleszterincsökkentők, vizelethajtók és bizonyos hormonkészítmények, valamint a zellergumó, paraj, sóska, rebarbara, mint főzeléknövények negatív irányban befolyásolják a kalcium felszívódását.

A dohányzás, a túlzott fehérje - vagy zsírfogyasztás is rontja az élelmiszerekkel bejuttatott kalcium hasznosulását a szervezetében.

Az életkor szerint ajánlott napi kalciumbevitel:

Életkor	Ajánlott napi kalciumbevitel
0-6 hónapos korban	200 mg
7-12 hónapos korban	260 mg
1-3 éves korban	700 mg
4-8 éves korban	1000 mg
9-18 éves korban	1300 mg
19-50 éves korban	1000 mg
50-70 éves korú nők	1200 mg
50-70 éves korú férfiak	1000 mg
70 év felett	1200 mg

UL érték mely a legfelső biztonságos/tolerálható szint: 2500mg