



MB 062 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT KALCIUMBAN SZEGÉNY ÉTREND

Kedves Páciensünk!

Az Ön kezelő orvosa az eredményes kezelése kiegészítéseként kalciumban szegény étrendet javasolt.

A kalcium szegénység azt jelenti, hogy a teljes napi étrendjében lévő összes kalcium tartalom az 500-600mg-ot nem haladhatja meg.

A következő élelmiszereket lehetőség szerint kerülje, vagy csak körültekintéssel fogyassza:

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, szardínia babfélék aszalt füge narancslé szójabab.

Néhány élelmiszer kalcium tartalma:

mák 968mg,	tejtermékek: tej 120 mg/2dl,
túró 80mg,	sajtfélék 400-800mg,
csontéjszék: 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 kerülje a kalciummal dúsított élelmiszereket.

Magas kalcium és ásványi-anyag tartalmuk miatt az itt felsorolt ásványvizeket **ne fogyassza:**

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

A zöldség- és gyümölcsfélék, valamint a gabonából készült termékek jellemzően alacsony kalcium tartalmúak.

Az Ön betegségében hasznos, hogy egyes zöldségfélék (zeller, gumó, paraj, sóska, rebarbara) negatív irányban befolyásolják a kalcium felszívódását.

A magasabb fehérje- vagy zsírfogyasztás is rontja az élelmiszerekkel bejuttatott kalcium hasznosulását a szervezetében, ezt vegye figyelembe étrendje összeállításakor, így ezzel is segítheti állapotja javulását.

Kalcium szegény diétájában fontos a minimum 2-3 liter folyadékbevitel, melyet a nap 24 órájában egyenletesen elosztva fogyasszon el az esetleges székrekedés és a vesekőképződés kivédése céljából.



MB 062 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT KALCIUMBAN SZEGÉNY ÉTREND

Az életkor szerint ajánlott normál 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