Диета, богатая кальцием

Кальций является строительным материалом для костной ткани. Поэтому очень важно для профилактики или лечения остеопороза обеспечить адекватное поступление кальция с пищей. Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет 1300-1500 мг.В более молодом возрасте ежедневная потребность в кальции составляет 1000 мг. До 80% суточной нормы потребления кальция может быть получено из молочных продуктов. Выполнить рекомендацию Института питания РАМН очень просто – достаточно съедать три порции молочных продуктов ежедневно. Специалисты отмечают, что питание должно быть максимально разнообразным. Включайте в рацион не только йогурт, творог и кефир, но и другие молочные продукты (простоквашу, ряженку, сыр и др.).

Количество кальция, потребляемого с пищей за сутки, можно рассчитать, руководствуясь приведенной ниже таблицей (здесь приведены продукты с наибольшим содержанием кальция).

Содержание кальция в продуктах питания (в 100 гр. продукта)

Продукт питания	Кальций (мг)
Молоко или любые кисломолочные продукты	120
Мороженое	100
Простой йогурт	200
Фруктовый йогурт	136
Твердый сыр (Чеддер, Эддам и т.п.)	**750**
Швейцарский сыр	**850**
Мягкий сыр (типа Бри)	260
Белый шоколад	280
Молочный шоколад	220
Белый хлеб	170
Черный хлеб	100
Сардины в масле (с костями)	500
Консервированный лосось (с костями)	85
Шпроты в масле(консервы)	300
Кунжут	**1474**
Халва	670
Миндаль	230
Халва тахинная	**824**
Творог 5%	164
Рис (приготовленный)	230
Яйцо 1 среднее	55

Больше всего кальция содержится в молочных продуктах. В одном литре молока или кефира содержится суточная норма кальция. Для того, чтобы рассчитать суточное потребление кальция с пищей, можно использовать следующую формулу:

Суточное потребление кальция (мг) = кальций молочных продуктов (мг) + 350 мг

С диетой необходимо набирать 800-1000 мг кальция в сутки. Помимо кальция, необходимо достаточное поступление витамина "D". Витамин "D" играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция. В условиях длинной зимы, противопоказаний и ограничений пребывания на солнце по медицинским показаниям выработка витамина "D" практически прекращается. Потребность в витамине "D" у мужчин и женщин старше 50 лет составляет 800 МЕ в сутки.

Для профилактики остеопороза достаточно соблюдать диету, богатую кальцием, добавляя витамин "D" в виде капель (АКВАДЕТРИМ- колекальциферол) по 14 капель 1 раз в неделю.

Если установлен диагноз «остеопороз», врач достаточно часто назначает препараты, нормализующие костный обмен. Для лечения остеопороза необходимо добавлять препараты кальция и витамина "D", так как потребность в кальции и витамине "D" значительно возрастает.

Если суточное потребление кальция с пищей около 800-1000 мг, то достаточно добавлять 1-2 капсулы, содержащей кальция карбоната в дозе 500 мг (например АЛЬФАДОЛ-Са).