

Korisni saveti o količini kalcijuma u hrani

Zašto nam je potreban kalcijum?

Kostima je potreban kalcijum zajedno sa vitaminom D da bi bile zdrave.^{1,2} Bez dovoljne količine kalcijuma i vitamina D, starije osobe su podložnije lomljenju kostiju.¹

Na koji način uneti dovoljnu količinu kalcijuma?

Najbolji način da obezbedite dovoljnu količinu kalcijuma kostima i zubima je putem hrane i pića koji su bogati kalcijumom.¹ Opšteprihvaćena uputstva su da odrasle žene pre menopauze i odrasli muškarci do 65 godina starosti uzimaju 1000 mg kalcijuma dnevno, a žene posle menopauze i muškarci stariji od 65 godina uzimaju 1300 mg dnevno.^{3,4,a}

Mleko i ostali mlečni proizvodi su bogati izvorima kalcijuma, ali i mnogi drugi proizvodi takođe sadrže kalcijum. Evo nekih dobrih primera^{3,5}:

Literatura:

1. Francis RM. Šta sada znamo o ishrani i zdravlju kostiju u vezi sa zdravstvenom politikom Ujedinjenog Kraljevstva sa posebnim osvrtom na kalcijum i vitamin D? BrJ Nutr. 2008;99:155-159.
2. Svetska zdravstvena organizacija. Svrha nutritivnog unosa radi sprečavanja hroničnih bolesti usled dijete. www.who.int/nutrition/topics/5_population_nutrient/en/print.html. Preuzeto 27. februara 2009. godine.
3. Međunarodna fondacija za osteoporozu. Namirnice bogate kalcijumom. www.iofbone-health.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html. Preuzeto 27. februara 2009.
4. Organizacija Ujedinjenih nacija za hranu i poljoprivredu /Svetska zdravstvena organizacija. Potrebe čoveka za vitaminima i mineralima. [ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/004/y2809e/y2809e00.pdf](http://ftp.fao.org/docrep/fao/004/y2809e/y2809e00.pdf). Preuzeto 27. februara.
5. Lečenje osteoporoze. Nivo kalcijuma u svakodnevnoj hrani. www.osteoporosistreatment.co.uk/calcium-levels-foods.php. Preuzeto 27. januara 2009.
6. Britanska dijetetska organizacija. Osteoporoza—Čuvajte vaše kosti. www.bda.uk.com/foodfacts/071213Osteoporosis.pdf. Preuzeto 27. februara 2009.



MERCK SHARP & DOHME d.o.o.
Omladinskih brigada (Airport City) 90A/1400
Beograd-Novi Beograd, Srbija
tel: 011 44 10 200; fax: 011 44 10 203

Mlečni proizvodi	Kalcijum, mg	Povrće	Kalcijum, mg
• Plavi sir (40 g)	195	• Brokoli, sveže kuvani (240 ml)	36
• Čedar sir (40 g)	296	• Lišće slačice (240 ml)	52
• Pica sir (1/4 od 410-g pice)	218	• Leblebije (90 g)	41
• Sveži sir (112 g)	142	• Kelj (240 ml)	47
• Edamer sir (40 g)	318	• Spanać (240 mL)	138
• Feta sir (40 g)	318	Žitarice, koštunjavo voće i njihovi proizvodi	
• Sladoled (75 g)	75	• Pšenični hleb (1 kriška)	32
• Makarone sa sirom (220 g)	374	• Bademi (oko 12)	62
• Obrano mleko (200 mL)	244	• Susamovo zrno	80
• Mocarella sir (6 g)	203	• Susamova pasta (19g)	129
• Parmezan sir (30 g)	308	Ostale namirnice	
• Niskomasni jogurt (150 g)	243	• Smokve, suve (oko 4)	506
• Niskomasni jogurt sa voćem (200 g)	345	• Tofu sir (sir od sojinog mleka) (100g)	510
Morski plodovi			
• Losos, sa kostima iz konzerve (75 g)	185		
• Sardine, u ulju iz konzerve (100 g)	500		

^a Samo kroz dijetu uz dopunu kalcijuma ukoliko je potrebno.⁶

Primer dnevnog menija sa namirnicama bogatim kalcijumom^{3,5,6}

Dnevni meni 1	Kalcijum, mg	Dnevni meni 2	Kalcijum, mg
• 200 g niskomasnog jogurta sa voćem	345	• 150 g niskomasnog jogurta	243
• 2 kriške pšeničnog hleba	64	• 12 badema	62
• 40 g čedar sira	296	• 40 g feta sira	144
• 240 ml brokolija	36	• 240 ml spanaća	138
• 200 ml (čaša) obranog mleka	244	• 200 ml (čaša) obranog mleka	244
• 100 g sardina iz konzerve	500	• 220 g suvih smokvi (oko 4)	506
Ukupno: 1485 mg kalcijuma/30 poena^b		Ukupno: 1337 mg kalcijuma/27 poena^b	

^b 1 poen = 50 mg kalcijuma.⁶ Ukoliko je dnevno neophodno 1000-1300 mg kalcijuma, onda je 20-26 poena potrebno svakog dana.

Preporučena dnevna doza unosa kalcijuma^{3,4,6}

Grupa	Kalcijum (mg)	Poeni ^c
Žene od 19 godina do menopauze	1000	20
Žene posle menopauze	1300	26
Muškarci od 19 do 65 godina	1000	20
Muškarci >65 godina	1300	26

^c 1 poen = 50 mg kalcijuma

Preuzeto od Međunarodne fondacije za osteoporozu. Namirnice bogate kalcijumom. www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html; Organizacija Ujedinjenih Nacija za hranu i poljoprivredu /Svetska zdravstvena organizacija. Potrebe čoveka za vitaminima i mineralima. [ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/004/y2809e/y2809e00.pdf](http://ftp.fao.org/docrep/fao/004/y2809e/y2809e00.pdf); Britanska dijetetska asocijacija. Osteoporozu— Čuvajte svoje kosti. www.bda.uk.com/foodfacts/071213Osteoporosis.pdf.

Tablica za izračunavanje unosa kalcijuma

Pomozite vašim kostima. Odaberite namirnice koje su bogate kalcijumom. Ovo su neke od tih namirnica.³⁵

Namirnica	Kalcijum (mg)	Poeni (Kalcijum mg÷50)
Obogaćen ovseni obrok (240 ml)	163	3
Sardine iz konzerve u ulju sa jestivim kostima (100 g)	500	10
Čedar sir (40 g)	296	6
Obrano mleko (200 ml)	244	5
Milkšejk-mlečni napitak (300 ml)	387	8
Jogurt, sa niskim sadržajem masti (150 g)	243	5
Tofu sir (sir od sojinog mleka) (240 ml)	258	5
Sok od narandže, obogaćen kalcijumom (240 ml)	300	6
Losos iz konzerve sa jestivim kostima (75 g)	185	4
Puding (120 g)	166	3
Pasulj (135 g)	72	1
Sveži sir (112g)	142	3
Testenina (230 g)	85	2
Smrznuti jogurt (240 ml)	240	5
Pica sa sirom (1/4 od 410-gr pice)	218	4
Lišće slačice, sveže kuvano (240 ml)	52	1
Brokoli, kuvan (85 g)	34	1
Sladoled, vanila (75 g)	75	2
Sojino mleko, obogaćeno kalcijumom (200 ml)	178	4

Preuzeto od Međunarodne fondacije za osteoporozu. Namirnice bogate kalcijumom. www.iofbonehealth.org/patients-public/about-osteoporosis/prevention/nutrition/calcium-rich-foods.html; Lečenje osteoporoze. Nivo kalcijuma u svakodnevnoj hrani. www.osteoporosistreatment.co.uk/calcium-levels-foods.php.

Vaš dnevni unos