

Kalcium-dús étrend

A csonttrikulást megelőzni a legkönnyebb a megfelelő csúcscsonttömeg elérésével és annak megtartásával. Ha már kialakult, cél a csontvesztés lassítása a megfelelő kiegyensúlyozott tápanyagbevitellel és kalcium gazdag étrenddel.

A fehérjebevitel 1 g/testtömeg kg/napnál ne legyen több, mert a túlzott fehérjebevitel kalciumürítő hatású. A zsírbevitel is optimális kell legyen: 1 g/testtömeg kg/nap mennyiséget ne haladja meg, mert túlzott bevitele rontja a kalcium hasznosulását.

A három legfontosabb ásványi anyag a kalcium, foszfor, magnézium, melyek helyes beviteli aránya: 1:1:0,5. Ezen kívül fontos nyomelemek: fluor, molibdén, cink, szilícium, mangán, réz, bór, stroncium. Csontritkulás esetén napi 1500 mg kalciumbevitel ajánlott, amit táplálékkal szinte lehetetlen biztosítani, ezért mindenképp táplálékkiegészítő formájában ajánlott pótolni azt.

Kalciumban gazdag élelmiszerek: a tej, tejtermékek, egyes olajos magvak (mák, mandula, mogyoró, dió). A tejtermékekből könnyen hasznosul a kalcium, kivételt képeznek az ömlesztett sajtok, melyek túl sok foszfort tartalmaznak, emiatt nem ajánlott fogyasztásuk (kivéve a kalciummal dúsított Kalci sajt). Előnyös a magas kalciumtartalmú ásványvizek fogyasztása: Apenta, Fonyódi, Kékkúti, Kristályvíz, Harmatvíz, Parádi, Mohai Ágnes. Kalciummal dúsított termékek: Atlasz kalciumos kenyér, Minerál+ gyümölcsjoghurt, kalciummal dúsított virsli, párizsi, Yippi gyümölcslé, Orbit rágógumi, kék Hohes C.

Foszforhiány nem szokott előfordulni, inkább az jellemző, hogy túlzott mértékben fogyasztjuk, mivel nagyon sok élelmiszer bőven tartalmazza: pl. üdítőitalok, hús, húskészítmények, belsőségek, száraz hüvelyesek, olajos magvak, ömlesztett sajt, készételek, élesztő. A túlzott foszforbevitel kalciumürítő hatású.

Magnézium-forrás: zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek, gabonafélék.

A **D-vitamin** fokozza a kalcium felszívódását. Forrása: máj, tojás, tej, tejtermékek, halolaj. Felnőtt korban napi 400 NE, időseknek 600-800 NE a beviteli ajánlás.

Ezen kívül fontos a megfelelő C-, B-vitamin-csoport, A-, és K-vitamin bevitel is.

Az étrend összeállításánál figyelembe kell venni, hogy a túlzott rostbevitel csökkenti a kalcium felszívódását, az oxál- és fitinsav pedig ugyanezt okozza azzal, hogy oldhatatlan komplexet képez a kalciummal. Oxálsav tartalmú élelmiszerek: paraj, sóska, rebarbara, zeller gumó; fitinsavat tartalmaznak a száraz hüvelyesek, búzakorpa.

Kalcium, Magnézium, és Foszfor beviteli ajánlások:

	Kalcium (mg)	Foszfor (mg)	Magnézium (mg)
Nők (19-60 év)	1000	620	300
Nők (60 év felett)	1500	775	300
Férfiak (19-60 év)	1000	620	350
Férfiak (60 év felett)	1500	775	350

Összefoglalva a kalcium hasznosulását segíti elő:

- D vitamin
- laktóz (tejcukor)
- savas közeg (tejsav)
- fizikai aktivitás

Gátolja a kalcium hasznosulását:

- túlzott fehérjebevitel
- túlzott foszforbevitel
- túlzott zsíradékfogyasztás
- kevés D-vitamin bevitel
- kevés mozgás
- dohányzás
- túlzott rostbevitel
- oxál- és fitinsav

Néhány élelmiszer kalciumtartalma (mg/100 g):

szójaliszt	200
zabpehely	71
szárazbab	106
szójabab	200
zab (mag)	100
zabkorpa	67
lencse	74
foszlós kalács	52
banán	110
ribiszke (vörös)	56,8
szeder	52
csipkebogyóíz	70
szilvalekvár	50

dió	202
földimogyoró	88,5
gesztenye	94,6
mandula	238
mazsola	110
mák	968
napraforgómag	118
tökmag	66,5
párizsi	24
sonkaszálami	32
olajos hal	270
heck	69
ponty	30
juhtej	180
kecsketej	130
tehéntej (teljes)	120
sovány tehéntúró	90
félzsíros tehéntúró	80
juhtúró	400
tejszínrémsajt	180
Anikó sajt	600
Eidami	800
Ementáli	800
Köményes	400
parmezán	850
Trappista	600
habtejszín	100
tejpor (sovány)	1200
tejföl	130
vaj	25
joghurt, kefir	120
kávétejszín	105
kakaópor	140
méz	40
brokkoli	87
kelkáposzta	57
paraj	133
sütőtök	40
narancs	43,8
meggy	31,3
naspolya	49
busa	130
fogas	210

Mintaétrend

1. nap	Reggeli:	karamell, rozskenyér, margarin, főtt tojás, retek	
	Tízórai:	kefir	
	Ebéd:	csontleves, sült csirke, párolt vegyes főzelék, vanília puding	
	Uzsonna:	narancs	
	Vacsora:	kaprostúrókrém, rozskenyér, zöldpaprika	
			kalciumtartalom: 1032 mg
2. nap	Reggeli:	tej, rozskenyér, vaj, kockasajt, újhagyma	
	Tízórai:	gyümölcsjoghurt	
	Ebéd:	gyümölcsivólé, rántott sertésszelet, angol karfiol, párolt rizs, céklasaláta	
	Uzsonna:	mandarin	
	Vacsora:	1 pár virsli, mustár, rozskenyér	
			kalciumtartalom: 986 mg
3. nap	Reggeli:	tejeskávé, rozskenyér, margarin, párizsi, paradicsom	
	Tízórai:	aludttej	
	Ebéd:	burgonyaleves, főtt kolbász, lencsefőzelék	
	Uzsonna:	alma	
	Vacsora:	körözött, rozskenyér, zöldpaprika	
			kalciumtartalom: 1067 mg
4. nap	Reggeli:	tejes tea, rozskenyér, margarin, óvári sajt, retek	
	Tízórai:	joghurt	
	Ebéd:	becsinált leves, 2 mákos batyu	
	Uzsonna:	narancs	
	Vacsora:	1 db franciasalátával töltött zsemle	
			kalciumtartalom: 1021 mg
5. nap	Reggeli:	kakaó, rozskenyér, vaj, zalai, paradicsom	
	Tízórai:	kefir	
	Ebéd:	daragaluska leves, vagdalt, kelkáposzta főzelék	
	Uzsonna:	banán	
	Vacsora:	gyümölcscrizs	
			kalciumtartalom: 997 mg
6. nap	Reggeli:	tej, 2 császárszemle, vaj, sárgabarackíz	
	Tízórai:	krémsajt	
	Ebéd:	zellerkrémleves, natúr sertésszelet, petrezselymes burgonya, káposztasaláta	
	Uzsonna:	narancs	
	Vacsora:	sonkás-gombás melegszendvics	
			kalciumtartalom: 1055 mg
7. nap	Reggeli:	karamell, rozskenyér, szardíniakrém (margarinnal), retek	
	Tízórai:	gyümölcsjoghurt	
	Ebéd:	pulykaraguleves, túrópuding+íz, mandarin	
	Uzsonna:	alma	
	Vacsora:	tojásoslecső, rozskenyér	
			kalciumtartalom: 1093 mg