

- Gyermeken és serdülőknél elvégzett vizsgálatokkal bizonyították, hogy a kalciumpótlás, ill. a kalciummal dúsított tejtermékek vagy tejpor fogyasztása gyorsítja a csont ásványi anyag tartalmának gyarapodását.
- A gyermekkori növekedés és fejlődés időszakában a fizikai aktivitás csontozat egészségét előnyösen befolyásoló hatása, megfelelő kalcium-bevitelével esetén a lehető legnagyobb mértékű.
- Idős férfiak és nők esetében az egyidejű kalcium és D-vitamin pótlás csökkenti a csontvesztést és a csonttörések gyakoriságát. Intézetben ápolott idős nők esetében ezen kívül a csípőtáji csonttörések gyakorisága is csökken.
- Egy 3 évig tartó, egészséges fiatal (30-42) éves nőknél elvégzett vizsgálat kimutatta, hogy az étrendet tejtermékekkel kiegészítve, megelőzhető a csigolyákat károsító csontvesztés; a tejterméket nem fogyasztó kontrollok esetében ez nem volt elérhető.
- Idős nők esetében a kalciumpótlást D-vitamin bevitelével kiegészítve, mérsékelhető a test járás közbeni kilengése (egyensúly-zavar, koordinációs zavar). Ez azt mutatja, hogy a D-vitamin hiány megszüntetése kedvezően befolyásolja az idegrendszer és az izomzat egybehangolt működését, ezáltal csökkenti az elesés veszélyét.
- Az elégtelen tápláltság – különösen a fehérjehiány – a csípőtáji törés fontos rizikó-faktora és a törés gyógyulását is hátráltatja.



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



International  
Osteoporosis  
Foundation

