

# Kalcium



A kalcium a csontszövet fontos építőanyaga; szervezetünk kalciumkészletének 99%-a a csontokban található. A „csontraktár” tartalma közreműködik az állandó vér kalcium szint fenntartásában – ez nélkülözhetetlen az idegrendszer és az izomzat élettani működéséhez. A szervezet kalciumszükséglete életszakaszonként változik. Serdülőkorban a csontváz gyors ütemű növekedése miatt tetemes, ebben az időszakban ugyanis a táplálék kalciumtartalmának hasznosítása is hatékonyabb, mint a későbbi életszakaszokban. Az életkor előrehaladtával ez csökken – idősebb korban éppen emiatt szükséges nagyobb mennyiségű kalciumot fogyasztani (az egyes életkor-csoportok

számára javasolt kalcium-bevitelt lásd a táblázatban.

A tej és a tejtermékek a legkönnyebben hozzáférhető étrendi kalciumforrások. További előnyük, hogy fehérjét és a kalciumon kívül további, a csontok épségének és az egészség megóvásához úgyszintén szükséges mikrotápanyagokat is tartalmaznak. Kiváló kalciumforrások ezen kívül egyes zöld leveles zöldségek (pl. a brokkoli, a fodroskáposzta és a kínai bordáskel); a puhára főzött szétrágható csontozatú – és ennél fogva jól hasznosítható kalciumot tartalmazó – konzervhal (pl. szardínia, hering, lazac konzerv); diófélék (legfőképpen a paradicsó és a mandula); egyes gyümölcsfélék (pl. narancs, sárgabarack, aszalt füge); valamint a kalciummal dúsított tofu (szójababból készült túró).

Egyes kalciummal dúsított élelmiszerek (kenyérfélék, reggelizőpelyhek, szójaédességek és kereskedelmi forgalomban kapható ásványvizek) nagy mennyiségű kalciumot tartalmaznak. Épp ezért megfelelő alternatív kalciumforrásul szolgálhatnak tejcukorra intoleráns, vagy következetes vegetáriánus életmódot folytató egyéneknek. Az egyes leveles zöldségekben (pl. a spenótban és a rebarbarában) található oxalát meggátolja kalciumtartalmuk felszívódását. Mindazonáltal, az oxalát nem akadályozza más, egyidejűleg fogyasztott élelmiszerek kalciumtartalmának hasznosítását. Ugyanez érvényes a szárított bab, gabonapehely és magvak fitáttartalmára is.

A koffein és a konyhasó fokozza a szervezet kalciumvesztését, ezért mértéktelen fogyasztásuk kerülendő. Az alkoholt is ajánlatos mértékkel fogyasztani, mert rombolja a csontozat egészségét, továbbá az ittasság eleséshez és csonttöréshez vezethet. Noha nincs meggyőző bizonyíték arra, hogy a szénsavas üdítőitalok (pl. kóla) gyengítenék a csontokat, ebben a tekintetben is ajánlatos a mértéktartás – már csak azért is, mert ezeknek az italok egyre inkább kiszorítják a tejet a gyermekek és a serdülők étrendjéből.



OSTEOPOROSIS BETEGEK  
MAGYARORSZÁGI  
EGYESÜLETE



International  
Osteoporosis  
Foundation

