

Javasolt napi kalciumbevitel

A javasolt napi kalciumszükséglet népességcsoportonként és országonként eltérő.
A FAO/WHO 2002-ben, több ország adatai alapján közreadott ajánlásai a következők:

| | Kalcium (mg/nap) |
|--|------------------|
| Csecsemők és kisgyermek | |
| 0-6 hónapos korban | 300-400 |
| 7-12 hónapos korban | 400 |
| 1-3 éves korban | 500 |
| 4-6 éves korban | 600 |
| 7-9 éves korban | 700 |
| Serdülők | |
| 10-18 éves korban | 1300* |
| Nők | |
| 19 éves kortól a menopauzáig | 1000 |
| Postmenopauzás nők | 1300 |
| Terhesség ideje alatt (harmadik harmadban) | 1200 |
| Szoptatás ideje alatt | 1000 |
| Férfiak | |
| 19-65 éves korban | 1000 |
| 65 év felett | 1300 |

A „javasolt bevitel” kifejezés az egyes életkor-csoportokba tartozók által naponta elfogyasztandó kalcium azon mennyiségét jelenti (a napi bevitel hosszabb idő átlagára értendő), ami biztosítja a szervezetből naponta kiürülő kalcium mennyiség pótlását. A gyermekek és serdülők esetében a csontváz növekedéséhez szükséges nettó kalciumtöbbletet, ill. postmenopauzás nők és időskorúak esetében pedig a kalcium csökkent tápcsatornai felszívódását is figyelembe veszi.

*Különösen a testi növekedés/fejlődés felgyorsulásának időszakában.

A megadott értékek nyugat-európai, amerikai és kanadai adatokon alapulnak. Forrás: FAO/WHO: Human Vitamin and Mineral Requirements, 2002

