

A kalcium és a D-vitamin jelentősége idős korban

Különleges megfontolások a kalcium és a D-vitamin időskori jelentőségéhez

Az időskorúakat fokozottan fenyegeti a kalcium- és D-vitamin hiány kialakulásának veszélye. Testfunkcióik egyes változásai úgyszintén hozzájárulnak a csontokban raktározott kalcium mennyiségének csökkenéséhez és ezáltal fokozzák az osteoporosis kockázatát.

Az öregedéssel párhuzamosan:

- Általában a kisebb energia-felvétel (kisebb étvágy, társuló betegség, szociális és gazdasági nehézségek) miatt csökken az étrendi kalcium-bevitel.
- Csökken a kalcium felszívódása a tápcsatornából (különösen, ha D-vitamin hiány is fennáll).
- A bélnyálkahártya sejtei kevésbé képesek alkalmazkodni a kalcium-bevitel csökkenéséhez és fokozni a kalcium felszívódásának mértékét.
- Ritkábban éri napfény a bőrfelületet (az idős ember nem mozdul ki otthonából, intézetben ápolják, vagy beszűkült a mozgásképesége), ezért nincsenek feltöltve a szervezet D-vitamin készletei.
- Csökken a bőr D-vitamin szintetizáló képessége.
- A vese kevésbé hatékonyan tartja vissza a kalciumot, ezért megnő a vizelettel kiürülő kalcium mennyisége.
- A vese kevésbé képes aktív formába, vagyis 1,25-dihydroxy-D-vitaminná átalakítani a natív D-vitamint.



Kalcium- és D-vitamin pótló készítmények

Az életkor előrehaladtával a szervezet egyre kevésbé képes hasznosítani a táplálék kalcium tartalmát. Ennek megfelelően az idősebb felnőttek, legfőképpen az elesett állapotú, kisétkű, csekély aktivitású, netán beteg aggoknak – orvosi javaslat alapján – kalcium- és D-vitamin pótlásra lehet szükségük. A kezelőorvos tanácsát kell kérni a táplálék-kiegészítők szedésével kapcsolatban, ha fennáll a D-vitamin hiány kialakulásának veszélye – ez a terhes nőket és szoptató anyákat, az időskorúakat (lásd előbb), bizonyos kórképekben (pl. a D-vitamin anyagcserét károsító máj- vagy vesebetegségekben) szenvedőket fenyegeti. A kórismézett osteoporosis miatt gyógyszeres kezelésben részesülő betegeknek általában kalcium- és D-vitamin pótló készítményt is rendelnek, mert ezáltal biztosítható ezeknek a tápanyagoknak a megfelelő bevitele és a kezelés maximális hatékonysága. A beszerezhető készítmények természete országonként eltérő, ezért helyénvaló az orvosra bízni az egyedi szükségletnek leginkább megfelelő szer kiválasztását