

Kalcijum je najzastupljeniji mineral u ljudskom organizmu. Od 1 do 1,5 kg kalcijuma sadržanog u ljudskom organizmu, 99 % se nalazi u kostima i zubima. Neophodan je za izgradnju kostiju i zuba, grušanje krvi, prijenos nervnih impulsa te kontrakciju mišića. Međutim, najpoznatija uloga kalcijuma je prevencija osteoporoze.

Većinu potrebnog kalcijuma dobivamo iz mliječnih proizvoda. Ostali dobri izvori kalcijuma su sardine, losos, alge, zeleno povrće, sušeno voće, orašasti plodovi i tofu.

Utvrđen dnevni adekvatni unos kalcijuma za odrasle je 1 000 mg. Ovu količinu možemo unijeti s tri velike čaše mlijeka. Iako je moguće pažljivo izbalansiranom ishranom unijeti potrebnu količinu kalcijuma, mnogi se odlučuju na dodatke ishrani, a nerijetko je to i savjet ljekara. Osobama koje boluju od osteoporoze preporučuje se dodatni unos kalcijuma iz suplemenata i to u dozama koje zavise o dobi.

Apsorpcija kalcijuma iz dodataka ishrani može zavisiti o vrsti hrane i nutrijenata s kojima se konzumira. Kisele namirnice, laktoza i masnoće koje produžuju vrijeme prolaska kroz gastrointestinalni sistem, poboljšavaju apsorpciju kalcijuma iz suplemenata. Oksalati, fitati i prehrambena vlakna inhibiraju apsorpciju kalcijuma. Stoga se namirnice koje sadrže spomenute hemijske spojeve, poput zelenog lisnatog povrća (blitva, špinat) ne smatraju dobrim izvorom kalcijuma.

Apsorpcija kalcijuma je smanjena kada se uzimaju visoke doze od jednom (više od 400 mg), a zavisi i o tome koliko je brza razgradnja u želudcu. Suplemente kalcijuma najbolje je uzimati navečer prije spavanja, jer će se tako najbolje iskoristiti.

Adekvatan unos kalcijuma najvažniji je u djetinjstvu i adolescenciji, a istraživanja pokazuju da je taj unos često nedovoljan. Stoga glavni cilj ljekara treba biti postizanje unosa adekvatne količine kalcijuma u adolescentica, putem hrane i suplemenata. Iako povećani unos kalcijuma putem suplemenata kod žena u postmenopauzi ima vrlo mali uticaj na usporavanje smanjenja gustoće koštane mase i smanjenje rizika od prijeloma kosti, treba ustrajati na adekvatnom unosu jer i mala korist može biti važna.

Kada birate preparat kalcijuma, odaberite onaj koji sadrži zasebni kalcij, npr. u formi kalcij - karbonata. Multivitaminsko - mineralni preparati uglavnom sadrže male količine kalcijuma, čak i onda kada je na pakovanju naznačeno da sadrže kalcijum. Kada bi takvom preparatu bila dodana dnevno potrebna doza kalcijuma (1000 mg), tableta bi bila veličine klikera. Ako koristite preparate kalcijuma kojima je dodan vitamin D, obratite pažnju da Vaš dnevni unos ne prijeđe dnevno potrebnu količinu od 200 internacionalnih jedinica ili 5 mikrograma.

Konstipacija, nadutost i plinovi ponekad se povezuju s korištenjem kalcijevih suplemenata.

Kalcijum

Autor Redakcija

Osobe s poremećenom funkcijom štitnjače, ili kroničnim bolestima bubrega ne bi trebali konzumirati kalcij prije nego se savjetuju s liječnikom. Za ostale odrasle osobe, količina od 1300 mg, smatra se sasvim sigurnom.

Kalcijum se za apsorpciju takmiči s mnogim mineralima pa se uz posebno uzimanje kalcijuma više od nekoliko sedmica, preporučuje uzimanje multimineralnih preparata, ali ne istovremeno s kalcijem.

Dnevne potrebe za kalcijem:

Godine	Kalcijum mg/dan
1-3	
4-8	
9-13	
14-18	
19-30	
31-50	
51 i više	
500	

Kalcijum

Autor Redakcija

800

1300

1300

1000

1000

1200

Izvori kalcijuma u hrani:

Sadržaj kalcijuma u nekim količinama hrane		Sadržaj kalcijuma (mg)
Mlijeko - punomasno, 2%, 1%, 0%	250 ml	315
Maslac	250 ml	301
Jogurt	175 ml	292
Svježi, kravliji sir	125 ml	87
Sladoled	125 ml	93
Tuna	200 gr	242
Bademi	Pola šoljice	200
Sušene smokve	10 kom	270
Grah	Šoljica	90

Kalcijum

Autor Redakcija

Piletina - na žaru	90 gr	13
Govedina - na žaru	90 gr	7
Hljeb	30 gr - jedna kriška	25
Naranča	180 gr	52
Banana	175 gr	10

www.medicina.ba