



ZAPOBIEGANIE OSTEOPOROZIE

Suplementacja wapnia

M. Berwecka, E.Czerwiński

Kości zbudowane są z wapnia (Ca). W wypadku zbyt małej podaży wapnia w diecie organizm pobiera go z kości by utrzymać odpowiednie stężenie w krążącej krwi. Prawidłowe stężenia Ca w surowicy jest bezwzględnie konieczne dla prawidłowej pracy m.in. serca. Zatem warunkiem skutecznego zapobiegania i leczenia osteoporozy jest dostarczenie organizmowi ok. 1000mg Ca (10 dekagramów) na dobę. Najlepiej zabezpieczyć zalecaną podaż wapnia poprzez odpowiednią dietę, ale jeżeli jest to niemożliwe, podajemy go w tabletkach.

W przybliżeniu można określić, że 1000 mg jest zawarte w 1 litrze mleka i 6 plasterkach żółtego sera. Przedstawiamy zawartość Ca w produktach spożywczych oraz przykłady diet zawierającej 1000mg Ca.

PRODUKTY BOGATE W WAPŃ

zawartość w 100 mg – 10 dekagramów (dak)

NABIAŁ

ser żółty	867 mg
bryndza	500 mg
mleko krowie	120 mg
maślanka	116 mg
kefir	103 mg
twaróg	96 mg



RYBY

szprotki	800 mg
sardynki w oleju	330 mg
sardynki w pomidorach	250mg
śledź	60 mg,
makrela	40 mg

ORZECHY

mak	1266 mg
migdały	239 mg
orzechy laskowe	186 mg
pistacje	135 mg
słonecznik	131 mg
sezam	114 mg

PRODUKTY ROŚLINNE:

tofu	345 mg
soja	240 mg
suszone figi	203 mg
natka pietruszki	193 mg
fasola	160 mg,
jarmuż	150 mg
boćwina	97 mg
szpinak	93 mg,

KALKULATOR WAPNIA

www.calperos.pl/kalkulator-

PRZYKŁADY DIETY ZAWIERAJĄCEJ 1000 mg WAPNIA

ZASADY DIETTETYCZNE

Unikać: soli, nadmiaru alkoholu i kofeiny, żywności przetworzonej zawierającej dużą ilość fosforu, nadmiaru mięsa.

Zalecane jako przekąski lub uzupełnienie posiłku: surowe warzywa i owoce, orzechy i suszone owoce.

PRZYKŁADY DIET ZAWIERAJĄCYCH 1000 mg WAPNIA

DIETA 1

śniadanie: 300 mg Ca

płatki z mlekiem (szklanka) i suszonymi figami (50g). Można dorzucić inne bakalie

obiad: 350 mg Ca

jajko sadzone ze szczypiorkiem z ziemniakami posypanymi natką pietruszki i ze szpinakiem (200g szpinaku)

kolacja: 350 mg Ca

2 kromki chleba razowego i mała puszka sardynek, ogórek kiszony

DIETA 2

śniadanie: 750 mg Ca

2 kromki chleba razowego i 2 plastry sera żółtego
szklanka mleka

obiad: 240 mg Ca

filet z kurczaka z ryżem i brokułami (200g brokułów)

kolacja: 100 mg Ca

2 kromki chleba razowego

Twarożek z natką, pomidor ze szczypiorkiem lub cebulą

DIETA 3

śniadanie: 310 mg Ca

szklanka jogurtu z Muesli

obiad: 320 mg Ca

barszcz ukraiński z fasolką i jajkiem

kolacja: 350 mg Ca

2 kromki chleba razowego i mała puszka szprotek w oleju, kawałek czerwona papryka



Piśmiennictwo

1. Jakimowicz-Klein Barbara, Dieta w osteoporozie. Jarosz M. 2017. Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa
2. Szeleszczuk Ł., Kuras M., Znaczenie wapnia w metabolizmie człowieka i czynniki wpływające na jego biodostępność w diecie. Biuletyn Wydziału Farmaceutycznego warszawskiego Uniwersytetu Medycznego 2014
3. Kunachowicz H., Nadolna I., Wojtasik A., Przygoda B., Iwanow K., Liczmy wapń w diecie.
4. Dardzińska J., Chabaj- Kędroń H. & Małgorzewicz S. Osteoporoza jako choroba społeczna i cywilizacyjna – metody profilaktyki. Hygeria Public Health 2016

PPO, Kraków, 07.12.2022^{Di}

D:\03_serwer\10_www\01_osteoporoza.pl\02_materiały_no_strone\01_Dla Pacjentów\1.9_Praktyczne rady\2.1_Dieta\Dieta Wapn_2022.12.07.docx