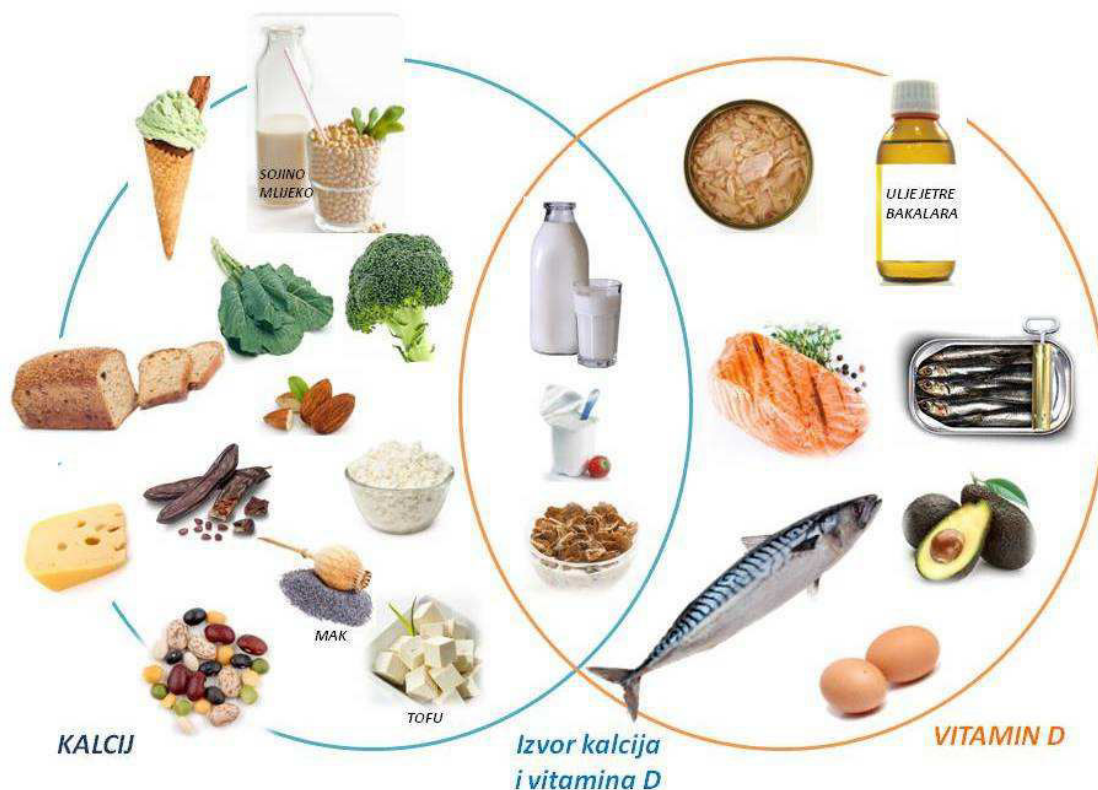


### Izvor kalcija i vitamina D u hrani



Neodgovarajući unos kalcija, osobito u adolescentskoj dobi, gotovo uvijek postaje uzrok osteoporoze. Odgovarajuća prehrana esencijalna je za razvoj i održavanje zdravih kostiju.

**Kalcij** iz hrane dobivamo većinom iz mliječnih proizvoda (sirevi, mlijeko, fermentirani mliječni proizvodi), dok su ostali izvori mahunarke, suhe smokve, mak, rogač, orašasti plodovi, sojino mlijeko, tofu, sardine - ukoliko ih konzumiramo s kosti, zeleno lisnato povrće, obogaćene žitarice te sokovi obogaćeni kalcijem.

Važno je naglasiti da oksalati, fitati i vlakna inhibiraju apsorpciju kalcija, zbog čega se hrana koja sadrži spomenute spojeve, poput špinata, blitve i cjelovitih žitarica ne smatra najbolje iskoristivim izvorom kalcija.

U prevenciji osteoporoze važan je i odgovarajući unos **vitamina D**. On se nalazi u hrani kao što su ulje jetre riba sjevernih mora (npr. bakalara), plava riba - skuša, srdele u konzervi, losos, žumanjak, jetrica, obogaćene žitarice, jogurt, mlijeko i avokado.

Dobar izvor hrane za oba nutrijenta prikazan je na slici.

# SVJETSKI DAN OSTEOPOROZE

WorldOsteoporosisDay  
October 20 **LOVE YOUR BONES**



- Vrlo mali broj bolesnika visokog rizika od osteoporoze se liječi
- Istraživanja pokazuju da u starijih bolesnica s većim rizikom njih manje od 10% uzima terapiju za osteoporozu
- Preporučeni dnevni unos kalcija je između 800-1300 mg/dan
- Glavni izvor vitamina D je sunce, dok hranom osiguravamo  $\leq 100$  IU/dan  
Vitamin D je neophodan za apsorpciju kalcija

Namirnica	Računalni program „Dijetetičar“		
	mg Ca/serviranju*	kcal/serviranju	mg Ca/100 g
Sir Ementaler	612	232	1020
Gouda	516	235	860
Parmezan	100	41	1000
Sardine (konzervirane)	550	217	550
Jogurt	300	151	125
Mlijeko (kravlje, kozje)	286 264	137 170	119 110
Grahorice (soja suha, bijeli grah)	203 162	384 244	225 180
Kelj (lisnati-raštika, glavati)	200 75	41 26	200 75
Suhe smokve	196	128	280
Mak	137	55	1366
Špinat	125	12	125
Bademi	88	198	250
<b>*Serviranje</b> 60 g polutvrdog sira, 10 g parmezana, 240 g jogurta, 240 ml mlijeka, 100 g kelja ili špinata, 100 g sardina, 1 žlica maka, 35 g lješnjaka, 90 g mahunarki, ½ šalice suhih smokvi (60 g)			