



www.iofbonehealth.org

全球成人膳食钙摄入量的系统性综述

钙

饮食

世界

成年人



为什么钙很重要



钙

40.078

钙的摄入量是影响儿童发展因素的其中之一，也是影响儿童峰值骨量及青少年时期发育成长的因素，对日后保持成人的骨量也很重要。

在生命的晚期,每年骨质流失率约为1%,引起每年约15 g 钙的损失。

一般成年人体内含钙量约1千克，大约99%的钙储存在骨骼和牙齿中

老年人低钙摄入可能也会影响峰值骨量的保留。

钙是骨骼的一个重要组成部分，约占其质量的30%~35%，也是影响骨强度的一大因素。

主要发现

数据来源于2017年11月发表的全球成人平均饮食钙摄入量数据图

尼泊尔 vs. 冰岛

一般成人平均膳食钙摄入量的最佳估计值范围为175 mg/天(尼泊尔)至1 233 mg/天(冰岛)

亚组分析比较了性别、年龄、城市居民与农村居民之间的差异，但并没有显示出各国之间存在任何一致性模式。

每天在400和700毫克之间

非洲和南美洲的大多数具有数据的国家平均膳食钙摄入量在400~700 mg/天之间。但是，非洲、中南美洲、中东和中亚等许多国家均无可用的估计值。

南部, 东部, 东南亚

在国际上，南亚、东亚和东南亚的大多数国家包括中国、印度、印度尼西亚具有最显著的模式，其平均膳食钙摄入量较低，少于400至500 mg/天



欧洲北部的国家钙摄入量每天大于1000毫克（平均膳食钙摄入量大于1000毫克/天的国家多在北欧）

亚太国家

大多数亚太国家，特别是中国，马来西亚，印度和韩国，这些钙摄入量非常低的国家，维生素D状况也不理想，平均血清25(OH)D水平为25~49 nmol/L。更多相关信息，请参阅IOF维生素D图。

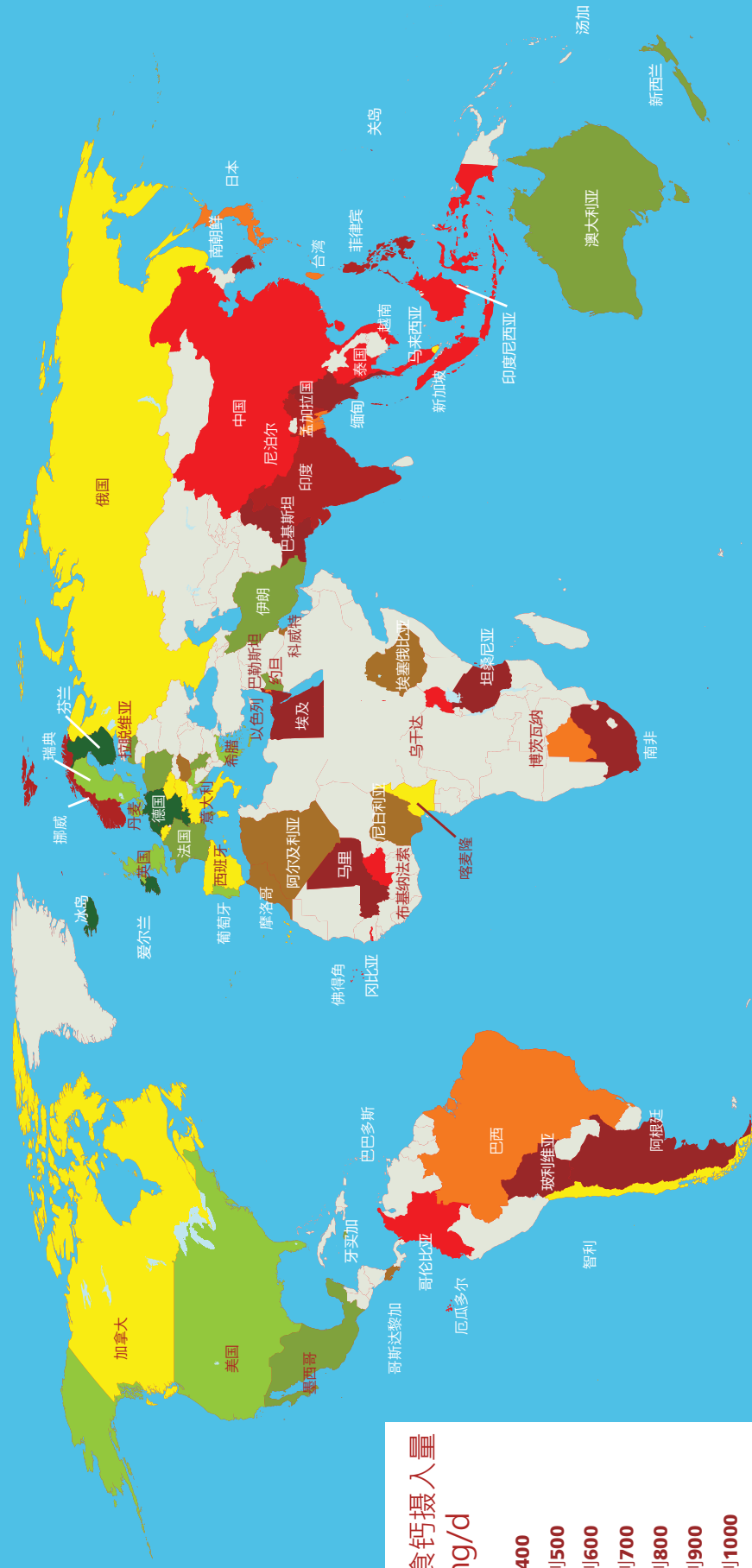
来自74个国家的数据

在195个国家中，我们只能确定74个国家(38%)的钙摄入量数据，123个国家没有钙摄入量的调查数据。

研究的局限性

74个国家中仅有18个国家(24%)的膳食钙摄入量是当前估计值(自2000年以来)和具有全国代表性。研究样本量范围为32到306329人。

全球成年人平均饮食钙摄入量数据图



Adapted from Osteoporos Int. 2017; 28:3315-3324

关于地图的交互式版本, 可访问网站: <https://www.iofbonehealth.org/facts-and-statistics/calcium-map>

本研究得到了辉瑞消费者健康公司提供给国际骨质疏松基金会的无限制的教育补助资助。

International Osteoporosis Foundation

rue Juste-Olivier, 9 CH-1260 Nyon - Switzerland
T +41 22 994 01 00 F +41 22 994 01 01

email: info@iofbonehealth.org

www.iofbonehealth.org

我们的长远目标是希望人们生活在一个骨骼健

康的世界, 每个人可以拥有良好的行动力。

References:

1. Balk EM et al., Osteoporos Int (2017). 28(12). 3315-3324 doi: org/10.1007/s00198-017-4230-x
2. Wahl DA et al., Archives of Osteoporosis (2012);7:155-72. doi: 10.1007/s11657-012-0093-0.