

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

**ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΣΤΑ ΣΕ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ!**





ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΘΡΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΓΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΟΣΤΑ ΣΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ!

Το ασβέστιο είναι ένα σημαντικό δομικό στοιχείο του σκελετού μας και είναι ζωτικής σημασίας για να χτίσετε ισχυρά οστά. Η ποσότητα του ασβεστίου που χρειαζόμαστε στη διατροφή μας ποικίλλει σε διαφορετικά στάδια της ζωής. Παρακάτω ακολουθούν κάποια ενδιαφέροντα ευρήματα για το ασβέστιο:

Το 99% του 1 kg ασβεστίου που βρίσκεται στο μέσο ενήλικο σώμα υπάρχει στα οστά μας. Το οστό λειτουργεί ως δεξαμενή για να συντηρήσει τα επίπεδα ασβεστίου στο αίμα, το οποίο είναι επίσης απαραίτητο για υγιή νεύρα αλλά και τη μυϊκή λειτουργία.

Εάν δεν προμηθεύσετε το σώμα σας με το ασβέστιο που χρειάζεται, το σώμα αντιδρά παίρνοντας ασβέστιο από τα οστά σας.

Ορισμένες διαταραχές επηρεάζουν το πόσο ασβέστιο απορροφάται από το σώμα - , όπως για παράδειγμα η νόσος του Crohn, η κοιλιακάκη, οι δυσκολίες/μη ανοχή στην πέψη της λακτόζης.

Το ασβέστιο και η βιταμίνη D πάνε χέρι χέρι: Η βιταμίνη D βοηθάει το σώμα να απορροφήσει ασβέστιο από τα έντερα και εξασφαλίζει τη σωστή ανανέωση των οστών.

Για υγιείς ενήλικες, η συνιστώμενη πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να επιτευχθεί μέσω μιας υγιεινής διατροφής η οποία περιλαμβάνει επαρκή ποσότητα από τροφές πλούσιες σε ασβέστιο.

Για άτομα τα οποία δεν μπορούν να λάβουν αρκετό ασβέστιο από τη διατροφή τους, τα συμπληρώματα διατροφής θα τους ωφελήσουν. Αυτά περιορίζονται σε 500-600mg ημερησίως (ή περισσότερα εάν σας το συστήνει ο γιατρός σας) και γενικά συνιστάται να τα λαμβάνετε μαζί με βιταμίνη D.

Οι δύο κύριες μορφές ασβεστίου όσον αφορά στα συμπληρώματα διατροφής είναι ανθρακικά και κιτρικά! Το ανθρακικό ασβέστιο είναι πιο συχνά διαθέσιμο και απορροφάται πιο αποτελεσματικά όταν λαμβάνεται με το φαγητό ενώ το κιτρικό απορροφάται εξίσου καλά όταν λαμβάνεται με ή χωρίς φαγητό.

Οι συστάσεις που δίνονται για την καθημερινή πρόληψη ασβεστίου ποικίλλουν μεταξύ των χωρών και μελέτες έχουν δείξει ότι **ακόμη και σε χώρες με χαμηλότερα συνιστώμενα ποσά, πολλοί άνθρωποι δεν καταναλώνουν αρκετά.** Οι συστάσεις από το Ινστιτούτο της Ιατρικής των ΗΠΑ παρουσιάζονται ακολούθως.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

- **Τα γαλακτοκομικά τρόφιμα όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι πλούσια σε ασβέστιο,** τα οποία μπορούν εύκολα να απορροφηθούν. Έχουν επίσης, το επιπρόσθετο πλεονέκτημα ότι είναι καλές πηγές φωσφατάσης και καλής ποιότητας πρωτεΐνη - η οποία επίσης ωφελεί την υγεία των οστών.
- **Άλλες πηγές ασβεστίου από τρόφιμα περιλαμβάνουν πράσινα λαχανικά** (π.χ. μπρόκολο, λάχανο kale κλπ), **ψάρια με μαλακά, βρώσιμα οστά** (πχ σαρδέλες), **ξηροί καρποί** (ειδικότερα αμύγδαλα), **προϊόντα tofu με ασβέστιο και ορισμένα μεταλλικά νερά.**
- Είναι πρόκληση για τα άτομα που έχουν ευαισθησίες στη λακτόζη ή/και αποφεύγουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα να λάβουν αρκετό ασβέστιο μέσω της καθημερινής τους διατροφής. **Τα άτομα που έχουν ευαισθησία στη λακτόζη μπορούν να απολαύσουν ορισμένα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως φυσικά γιαούρτια ή σκληρά τυριά.** Μέσα από δοκιμές μπορούν να ανακαλύψουν ποιά γαλακτοκομικά τρόφιμα και σε ποιες ποσότητες μπορεί να ανεχθεί ο οργανισμός ή να παίρνει δισκία λακτάσης όταν απαιτείται.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα ασβεστίου ποικίλλει μεταξύ των χωρών. Οι ποσότητες που ισχύουν για την Ελλάδα παρουσιάζονται στους παρακάτω πίνακες:

ΝΗΠΙΑ ΕΩΣ ΕΦΗΒΕΙΑ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/ ημέρα)
0-6 μηνών	200
6-12 μηνών	260
1-3 ετών	700
4-8 ετών	1000
9-13 ετών	1300
14-18 ετών	1300

ΓΥΝΑΙΚΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/ ημέρα)
19 - 50 ετών	1000
Μετεμμηνοπαυσιακές ή 51+ ετών	1200
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός 14-18 ετών	1300
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός 19-50 ετών	1000

ΑΝΤΡΕΣ	ΑΣΒΕΣΤΙΟ (mg/ ημέρα)
19 - 70 ετών	1000
70+ ετών	1200

Οι συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες ασβεστίου για τα παιδιά και τους εφήβους λαμβάνουν υπ' όψιν τους τη σκελετική ανάπτυξη (καθαρό κέρδος ασβεστίου) και για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες/ ηλικιωμένους λαμβάνουν υπ' όψιν τους μια χαμηλότερη εντερική απορρόφηση του ασβεστίου.

ΕΧΕΤΕ ΑΛΛΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ;

Δείτε εάν καταναλώνετε τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο.

Δοκιμάστε τον υπολογιστή ασβεστίου του IOF και στην ιστοσελίδα μας www.osteocare.gr

ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΗ Η ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΣΤΗ ΧΩΡΑ ΣΑΣ;

Μια πρόσφατη μελέτη του IOF σχετικά με τη διατροφική πρόσληψη ασβεστίου σε ενήλικες, δείχνει ότι η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα σε πολλά μέρη του κόσμου, με αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των οστών του πληθυσμού.


Ρίξτε μια ματιά στον Παγκόσμιο Χάρτη της IOF της πρόσληψης ασβεστίου για να δείτε εάν επηρεάζεται η περιοχή σας.



Our vision is a world without fragility fractures in which
healthy mobility is a reality for all.

 facebook.com/iofbonehealth/

 twitter.com/iofbonehealth/

 linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/

 youtube.com/iofbonehealth/

©2019 International Osteoporosis Foundation

9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland

T +41 22 994 01 00

info@iofbonehealth.org • www.iofbonehealth.org

An initiative supported by

