

# КАЛЬЦИЙ

**КЛЮЧЕВОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**





## КАЛЬЦИЙ: КЛЮЧЕВОЕ ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ КОСТЕЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Кальций является основным строительным блоком нашего скелета и жизненно необходим для укрепления костей. Количество кальция, которое нужно в рационе, варьирует в различные периоды жизни. Вот некоторые факты:

**Из 1 кг кальция, находящегося в организме взрослого человека, 99% содержится в костях.** Кость является резервуаром для поддержания уровня кальция в крови, который также необходим для здорового функционирования нервов и мышц.

**Если вы не употребляете достаточного количества кальция, организм отвечает на это вымыванием кальция из костей.**

**Некоторые расстройства влияют на усвоение кальция организмом** - например, болезнь Крона, целиакия, нарушение пищеварения и непереносимость лактозы.

**Кальций и витамин D идут «рука об руку»:** витамин D помогает организму усваивать кальций из кишечника, а также обеспечивает правильное обновление и минерализацию костей.

**Для здоровых людей рекомендуемое ежедневное потребление кальция может быть достигнуто за счет диеты, которая содержит достаточное количество богатых кальцием продуктов.**

**Для людей, которые не могут получить достаточное количество кальция из диеты, могут быть полезны его медикаментозные добавки.** Они должны быть ограничены 500-600 мг в день (или больше, если это рекомендовано вашим врачом) и, как правило, следует принимать их в сочетании с витамином D

**Выделяют две основные формы кальция в его медикаментозных добавках: карбонат и цитрат.** Карбонат кальция более доступен и усваивается наиболее эффективно при его приеме с пищей, в то время как цитрат всасывается одинаково хорошо при приеме с пищей или без нее.

Рекомендации по нормам ежедневного потребления кальция различаются в зависимости от страны. Исследования показали, что **даже в странах с более низким рекомендуемым количеством** многие люди потребляют его недостаточно. Рекомендации от Института медицины США представлены в таблице на следующей странице.

### ДИЕТИЧЕСКИЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

- **Молочные продукты, такие как молоко, йогурт и сыры очень богаты кальцием,** который легко усваивается. Они имеют дополнительное преимущество, являясь хорошими источниками фосфата и высококачественного белка, которые также помогают здоровью костей.
- **Среди других пищевых источников можно перечислить зеленые овощи (например, брокколи); рыбные консервы, в которых кости уже становятся мягкими и съедобными, например, сардины; орехи (в частности, миндаль); продукты тофу с кальцием и некоторые минеральные воды.**
- Для людей, имеющих лактазную недостаточность (повышенную чувствительность к лактозе), и/или избегающих потребления молочных продуктов получить достаточное количество кальция в их ежедневном рационе питания сложно. Часть людей с непереносимостью лактозы все-таки еще могут наслаждаться некоторыми молочными продуктами, такими как натуральные йогурты или твердые сыры. Путем проб и ошибок они часто обнаруживают, какие молочные продукты они могут переносить и в каких количествах, или они могут принимать таблетки с лактазой, когда это необходимо.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КАЛЬЦИЮ

Рекомендуемые суточные нормы кальция варьируются в зависимости от страны. Рекомендации ИОМ 2010 (Институт медицины Национальной академии наук США) заключаются в следующем:

С МЛАДЕНЧЕСТВА ДО ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА	КАЛЬЦИЙ МГ/ДЕНЬ
0-6 месяцев	*
6-12 месяцев	*
1-3 года	700
4-8 лет	1000
9-13 лет	1300
14-18 лет	1300

ЖЕНЩИНЫ	КАЛЬЦИЙ МГ/ДЕНЬ
19-50 лет	1000
Женщины в постменопаузе (51+ лет)	1200
Беременность/лактация 14-18 лет	1300
Беременность/лактация 19-50 лет	1000

МУЖЧИНЫ	КАЛЬЦИЙ МГ/ДЕНЬ
19-70 лет	1000
70+ лет	1200

Показатели нормы потребления кальция для детей и подростков учитывают также и рост скелета (чистый прирост кальция), а для женщин в постменопаузе и пожилых людей они рассчитываются исходя из снижения эффективности абсорбции кальция в кишечнике.

\* Для младенцев адекватное поступление кальция 200 мг/день в возрасте 0-6 месяцев и 260 мг/день в 6-12 месяцев.

### ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ДОСТАТОЧНО КАЛЬЦИЯ?

Выясните, достаточно ли вы едите продуктов, богатых кальцием.





Воспользуйтесь калькулятором кальция IOF на сайте: [www.iofbonehealth.com](http://www.iofbonehealth.com)

### ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ НИЗКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ЯВЛЕНИЕМ В ВАШЕЙ СТРАНЕ?

Недавнее исследование IOF для оценки потребления кальция в диете у взрослых показало, что низкое потребление кальция является серьезной проблемой во многих частях света, что оказывает негативное влияние на здоровье костей у населения. Взгляните на IOF Global MAP - карту (Всемирную карту потребления кальция, составленную Международным Фондом Остеопороза), чтобы увидеть, что происходит в вашем регионе.



Мы хотим видеть мир без остеопоротических переломов,  
в котором движение без ограничений реально для каждого

-  [facebook.com/iofbonehealth/](https://facebook.com/iofbonehealth/)
-  [twitter.com/iofbonehealth/](https://twitter.com/iofbonehealth/)
-  [linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/](https://linkedin.com/international-osteoporosis-foundation/)
-  [youtube.com/iofbonehealth/](https://youtube.com/iofbonehealth/)

©2019 International Osteoporosis Foundation  
9 rue Juste-Olivier • CH-1260 Nyon • Switzerland  
T +41 22 994 01 00  
[info@iofbonehealth.org](mailto:info@iofbonehealth.org) • [www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

Инициатива, поддержанная