

Ασβέστιο

Οδηγός καταναλωτή



Το ασβέστιο και τα οστά σας

Σχεδόν το 99% του ασβεστίου του σώματος βρίσκεται στα οστά. Το ασβέστιο συνδυάζεται με άλλα μέταλλα για να σχηματίσουν τους σκληρούς κρυστάλλους που δίνουν στα οστά σας τη δύναμη και τη δομή τους. Μια μικρή ποσότητα του ασβεστίου διαλύεται στο αίμα· αυτό το ασβέστιο είναι απαραίτητο για την υγιή λειτουργία της καρδιάς, των μυών, του αίματος και των νεύρων.

Τα οστά λειτουργούν ως τράπεζα ασβεστίου. Αν δεν λαμβάνετε αρκετό ασβέστιο από τη διατροφή σας, ώστε να διατηρείτε τα απαραίτητα επίπεδα στο αίμα, το σώμα αντιδρά «κάνοντας ανάληψη» ασβεστίου από την «τράπεζα» των οστών σας και «καταθέτοντάς» το στην κυκλοφορία του αίματος. Αν το σώμα σας αφαιρεί για μεγάλο διάστημα περισσότερο ασβέστιο απ' ό,τι καταθέτει, η οστική σας δύναμη θα μειωθεί σταδιακά και κινδυνεύετε ν' αναπτύξετε οστεοπόρωση.

ΣΥΝΤΟΜΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Λιγότεροι από τους μισούς Αυστραλούς ενήλικες λαμβάνουν την συνιστώμενη ημερήσια δόση ασβεστίου.

Απαραίτητες δοσολογίες ασβεστίου σε διαφορετικές περιστάσεις της ζωής

Η ποσότητα ασβεστίου που χρειάζεστε εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο σας. Οι υψηλότερες καθημερινές ανάγκες αφορούν τους εφήβους (μια περίοδο με ταχύτατη ανάπτυξη των οστών), τις γυναίκες άνω των 50 ετών και τους άνδρες άνω των 70.

Αποκτούμε τη Μέγιστη Οστική Μάζα μας –το σημείο όπου τα οστά μας βρίσκονται στην υψηλότερη ισχύ τους- στην αρχή της τρίτης δεκαετίας της ζωής μας. Σχεδόν το 40% της Μέγιστης Οστικής Μάζας μας αποκτάται στη διάρκεια της εφηβείας μας. Επιτυγχάνοντας μια υψηλού επιπέδου Μέγιστη Οστική Μάζα στη διάρκεια αυτών των νεανικών χρόνων, μας βοηθά να διατηρήσουμε

πιο υγιή τα οστά μας σ' όλη μας τη ζωή και γι' αυτό είναι σημαντική η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου για τα παιδιά και τους εφήβους.

Στην ενηλικίωση, η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου μέσω της διατροφής είναι ζωτικής σημασίας για να διατηρήσουμε την οστική δύναμη. Ειδικά για τις γυναίκες, η εμμηνόπαυση είναι περίοδος ιδιαίτερα γρήγορης οστικής απώλειας – οι απαιτήσεις για ασβέστιο μεγαλώνουν σ' αυτή τη φάση της ζωής.

Στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας το ασβέστιο απορροφάται λιγότερο αποτελεσματικά από το έντερο και μπορεί να χαθεί περισσότερο μέσω των νεφρών, οπότε η πρόσληψη ασβεστίου χρειάζεται να διατηρηθεί σε υψηλότερα επίπεδα.

Συστάσεις για την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου

Κατηγορία	Ηλικία (χρόνια)	Συνιστώμενη διαιτητική πρόσληψη
Παιδιά	1-3	500 mg/ημέρα
	4-8	700 mg/ημέρα
Κορίτσια και αγόρια	9-11	1,000 mg/ημέρα
Έφηβοι / ες	12-18	1,300 mg/ημέρα
Ενήλικες: γυναίκες και άνδρες	19+	1,000 mg/ημέρα
Αυξανόμενο σε:		
Γυναίκες	άνω 50	1,300 mg/ημέρα
Άνδρες	άνω 70	1,300 mg/ημέρα

Πηγή: National Health and Medical Research Council of Australia (2006) Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand including Recommended Dietary Intakes.

Η περιεκτικότητα σε ασβέστιο επιλεγμένων τροφίμων



ΚΑΛΟ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν ακριβώς το ίδιο ασβέστιο (και μερικές φορές ακόμη περισσότερο) από τις κανονικές ποικιλίες.

	Ασβέστιο/μερίδα (mg)	Κανονική μερίδα	Grams /μερίδα	kJ/μερίδα
Γάλα, μειωμένα λιπαρά, εμπλουτισμένο με ασβέστιο	520	φλιτζάνι (250 ml)	-	382
Αποβουτυρωμένο γάλα	341	φλιτζάνι (250 ml)	-	382
Γάλα με μειωμένα λιπαρά	367	φλιτζάνι (250 ml)	-	551
Γάλα Κανονικό	304	φλιτζάνι (250 ml)	-	762
Μειωμένων λιπαρών γάλα εβαπορέ	713	φλιτζάνι (250 ml)	-	908
Γάλα σόγιας (κανονικό)	309	φλιτζάνι (250 ml)	-	660
Γάλα σόγιας μειωμένων λιπαρών	367	φλιτζάνι (250 ml)	-	702
Γάλα σόγιας χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά	367	φλιτζάνι (250 ml)	-	606
Τόφου σκληρό	832	φλιτζάνι (250 ml)	260	1378
Φυσικό γιαούρτι	386	κύπελλο	200	734
Φυσικό γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά	488	κύπελλο	200	498
Τυρί τσένταρ	160	1 φέτα	21	349
Τυρί μειωμένων λιπαρών τσένταρ (15%)	209	1 φέτα	21	233
Παρμεζάνα (ξύσμα)	204		21	355
Τυρί ένταμ	176	1 φέτα	21	312
Πεκορίνο	156	1 φέτα	21	318
Μοτσαρέλα με μειωμένα λιπαρά	200	1 φέτα	21	258
Καμπεμπέρ	121	1 σφήνα	25	322
Σαρδέλες, σε κονσέρβα με νερό, χωρίς προσθήκη αλατιού	486	Κονσέρβα	90	649
Σαρδέλες, σε κονσέρβα με λάδι, στραγγισμένες	330	Κονσέρβα	90	824
Σολομός (ροζ), σε κονσέρβα με νερό, χωρίς προσθήκη αλατιού	279	μικρή κονσέρβα	90	552
Σολομός (ροζ), κονσέρβα σε άλμη	183	μικρή κονσέρβα	90	575
Σολομός (κόκκινος), σε κονσέρβα με νερό, χωρίς προσθήκη αλατιού	203	μικρή κονσέρβα	90	734
Σολομός (κόκκινος), κονσέρβα σε άλμη	175	μικρή κονσέρβα	90	688
Μύδια, στον ατμό ή βραστά	173		100	503
Ψάρι snapper, στη σχάρα, με ελαιόλαδο	163	1 φιλέτο	100	635
Στρείδια, άψητα	132		100	303
Ταχίνι	66	1 κουταλιά της σούπας	20	543
Αμύγδαλα, με τη φλούδα	30	10 αμύγδαλα	12	300
Αποξηραμένα σύκα	160	6 σύκα	80	866
Αποξηραμένα βερικόκα	32	6 βερικόκα	45	399
Καρύδια Βραζιλίας	53	10 καρύδια	35	1,010
Μαϊντανός σγουρός, ψιλοκομμένος	12	1 κουταλιά της σούπας	5	6
Λάχανο (μουστάρδας), ωμό	91	1 φλιτζάνι, ψιλοκομμένο	70	54
Μποκ τσόι, ωμό	65	1 φλιτζάνι	75	61
Κάρδαμο, ωμό	60	1 φλιτζάνι	70	77
Σέσκουλα, βραστά	87	1/2 φλιτζάνι	100	82
Αγγούρι Λιβάνου, ωμό	68	1 φλιτζάνι, σε φέτες	120	61
Σέλινο, ωμό	31	1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο	70	45
Μπρόκολο, ωμό	15	2 μπουκετάκια	45	56
Ψητά φασόλια σε σάλτσα ντομάτας	43	φλιτζάνι	120	426
Ρεβίθια, κονσέρβα	90	φλιτζάνι	200	898
Φασόλια σόγιας, κονσέρβα	106	φλιτζάνι	200	844
Βραστό αυγό	21	μέτριο	55	321
Χαρούπι (μπάρα)	56	1 μπάρα	15	323
Γλυκόριζα	34	1 μπιστουνάκι	12	114
Παγωτό βανίλια, μειωμένα λιπαρά	48	1 μπάλα	50	176
Κρέμα βανίλιας, μειωμένα λιπαρά	130	1 κύπελο	100	359
Τσιζκέικ	163	1 κομμάτι	125	1786

* Πηγή: NUTTAB 2010.

Ασβέστιο από τα τρόφιμα

Ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε την συνιστώμενη δόση ασβεστίου είναι να έχετε διατροφή πλούσια σε ασβέστιο. Σχεδόν όλοι οι άνθρωποι καταναλώνουν κάποια ποσότητα ασβεστίου ως μέρος της γενικής διατροφής τους, αλλά η περιεκτικότητα σε ασβέστιο σε διάφορα τρόφιμα ποικίλλει σημαντικά. Είναι σημαντικό να καταναλώνετε τροφές «πλούσιες σε ασβέστιο» σε τακτική βάση, ως μέρος μιας κανονικής διατροφής.

Η Osteoporosis Australia συνιστά 3-5 μερίδες τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο καθημερινά. Ο αριθμός των μερίδων που απαιτείται εξαρτάται από την περιεκτικότητα σε ασβέστιο του συγκεκριμένου τροφίμου.

Για τους περισσότερους Αυστραλούς, τα γαλακτοκομικά τρόφιμα είναι η κύρια πηγή ασβεστίου, αλλά και ένας εύκολος τρόπος για να αποκτήσουν επαρκή ποσότητα ασβεστίου. Το γάλα, το γιαούρτι και τα περισσότερα τυριά έχουν ιδιαίτερα υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο (αυτό περιλαμβάνει επιλογές με μειωμένα λιπαρά και χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά). Τρεις μερίδες γαλακτοκομικών τροφίμων ανά ημέρα μπορούν να παρέχουν γενικά επαρκείς ποσότητες ασβεστίου.

Τα άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη (όχι αλλεργία) είναι συχνά σε θέση να τρώνε γιαούρτι και τυρί, καθώς η λακτόζη σε αυτά τα τρόφιμα έχει διασπαστεί. Οι άνθρωποι που αντιπαθούν ή έχουν δυσανεξία στα γαλακτοκομικά προϊόντα χρειάζονται περισσότερες μερίδες άλλων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα ασβεστίου· για παράδειγμα λαχανικά πλούσια σε ασβέστιο, κονσέρβες σαρδέλας ή κονσέρβες σολομού (συμπεριλαμβανομένων των οστών), ξηρούς καρπούς και φρούτα πλούσια σε ασβέστιο ή τρόφιμα εμπλουτισμένα με ασβέστιο.

Πρακτικές συμβουλές για να παίρνετε περισσότερο ασβέστιο

- Το ασβέστιο είναι πιο συγκεντρωμένο στα γαλακτοκομικά προϊόντα απ' ό,τι στις περισσότερες άλλες ομάδες τροφίμων και απορροφάται εύκολα. Προσπαθήστε να συμπεριλάβετε 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα στην κανονική διατροφή σας. Μια μερίδα είναι ισοδύναμη με ένα ποτήρι γάλα (250 ml), ένα κύπελλο γιαουρτιού (200 g) ή μια φέτα τυρί (40 g). Σημείωση: τα σκληρά τυριά, όπως η παρμεζάνα, έχουν υψηλότερη συγκέντρωση ασβεστίου από ό,τι οι πιο μαλακές ποικιλίες, όπως η ρικότα.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να τρώτε τα κόκαλα που βρίσκονται σε κονσέρβες ψαριών (σολομός και σαρδέλες), καθώς εκεί είναι συγκεντρωμένο και το περισσότερο ασβέστιο.
- Προσθέστε γάλα ή σκόνη αποβουτυρωμένου γάλακτος σε σούπες ή φαγητά κατσαρόλας.
- Χρησιμοποιήστε γιαούρτι σε σούπες, σαλάτες και επιδόρπια.
- Η σόγια δεν περιέχει σημαντική ποσότητα ασβεστίου. Ωστόσο, το ασβέστιο προστίθεται σε πολλά προϊόντα με βάση σόγια, όπως τόφου ασβεστίου και διάφορες μάρκες γάλακτος σόγιας. Το ασβέστιο σε αυτά τα προϊόντα απορροφάται τόσο εύκολα, όσο και από άλλα προϊόντα που περιέχουν από τη φύση τους ασβέστιο.
- Συμπεριλάβετε περισσότερο μπρόκολο, λάχανο μουστάρδας, μποκ τσόι (bok choy), σέσκουλα, αγγούρι, σέλινο και ρεβίθια στην κανονική διατροφή σας.
- Τρώτε περισσότερα αμύγδαλα, ξερά σύκα και αποξηραμένα βερίκοκα.
- Προϊόντα εμπλουτισμένα με ασβέστιο, όπως τα δημητριακά για πρωινό και κάποια ψωμιά και χυμοί φρούτων, μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση πρόσληψης ασβεστίου σας.

Πόσο ασβέστιο απορροφά το σώμα;

Όλο το ασβέστιο που καταναλώνουμε δεν χρησιμοποιείται από το σώμα – μία ποσότητα δεν απορροφάται από το πεπτικό σύστημα. Είναι φυσιολογικό για μία μικρή ποσότητα ασβεστίου να χαθεί με αυτόν τον τρόπο, και αυτό λαμβάνεται υπόψη κατά τον καθορισμό του συνιστώμενου επιπέδου της πρόσληψης ασβεστίου (1000 mg ανά ημέρα για τους ενήλικες γενικά). Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε μια ασυνήθιστα χαμηλή απορρόφηση του ασβεστίου

- Χαμηλά επίπεδα βιταμίνης D.
- Η υπερβολική καφεΐνη και το αλκοόλ.
- Δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε άλατα φυτικού οξέος ή οξαλικά άλατα. Τα άλατα φυτικού οξέος (βρίσκονται σε ορισμένα δημητριακά και πίτουρα) μπορούν να μειώσουν το ασβέστιο που απορροφάται από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται κατά την ίδια στιγμή. Τα οξαλικά (που περιέχονται στο σπανάκι και το ραβέντι) μειώνουν μόνο το ασβέστιο που απορροφάται από το τρόφιμο στο οποίο βρίσκονται.
- Ορισμένα φάρμακα· για παράδειγμα, η μακροχρόνια χρήση κορτικοστεροειδών (π.χ.: πρεδνιζόνη, πρεδνιζολόνη).
- Ορισμένες ιατρικές παθήσεις, για παράδειγμα, κοιλιοκάκη, νεφρική νόσος.

Αυτοί οι παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την υγεία των οστών και θα πρέπει να συζητηθούν με το γιατρό σας.





Συμπληρώματα ασβεστίου

Η Osteoporosis Australia συνιστά να παίρνετε την απαιτούμενη δόση ασβεστίου μέσω της διατροφής σας. Όταν αυτό δεν είναι δυνατόν, μπορεί να χρειαστεί ένα συμπλήρωμα, σε δόση 500-600 mg ασβεστίου την ημέρα. Τα πιο κοινά συμπληρώματα είναι το ανθρακικό ασβέστιο, το κιτρικό ασβέστιο ή υδροξυαπατίτης. Τα συμπληρώματα μπορούν να έχουν τη μορφή δισκίων από το στόμα (κατάποση), μασώμενων δισκίων, αναβραζόντων δισκίων ή διαλυτής σκόνης.

Είναι καλύτερα να μιλήσετε με το γιατρό και τον φαρμακοποιό σας σχετικά με το πότε και πώς να πάρετε συμπληρώματα. Εάν πάρετε ένα συμπλήρωμα, είναι σημαντικό να το πάρετε με το σωστό τρόπο:

- Το ανθρακικό ασβέστιο απαιτεί οξύ του στομάχου προκειμένου να απορροφηθεί, οπότε αυτά τα συμπληρώματα θα πρέπει να λαμβάνονται με τα γεύματα.
- Το κιτρικό ασβέστιο δεν εξαρτάται από το γαστρικό οξύ, οπότε μπορεί να ληφθεί οποιαδήποτε στιγμή.
- Εάν παίρνετε επίσης από του στόματος διφωσφονικά (ένας τύπος φαρμακευτικής αγωγής της οστεοπόρωσης), το συμπλήρωμα ασβεστίου και τα φάρμακα της οστεοπόρωσης θα πρέπει να λαμβάνονται τουλάχιστον με διαφορά 2 ωρών, διαφορετικά η απορρόφηση του ενός φαρμάκου παρεμβαίνει στο άλλο.

Πιθανές παρενέργειες των συμπληρωμάτων ασβεστίου

Τα συμπληρώματα ασβεστίου είναι συνήθως καλά ανεκτά.

Μερικοί άνθρωποι μπορεί να εμφανίσουν φούσκωμα ή δυσκοιλιότητα. Εάν συμβεί αυτό, μιλήστε με το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας. Αν και σπάνια, τα συμπληρώματα ασβεστίου μπορεί να προκαλέσουν πέτρες στα νεφρά σε άτομα που έχουν προδιάθεση για ανάπτυξη προβλημάτων στα νεφρά τους ή σε άτομα που ήδη λαμβάνουν υψηλά επίπεδα ασβεστίου μέσω της διατροφής τους (1.200 mg ανά ημέρα ή περισσότερο).

Ορισμένες πρόσφατες μελέτες (και μεταγενέστερες αναφορές των μέσων ενημέρωσης) έχουν αναφέρει αυξημένο κίνδυνο καρδιακής προσβολής σε άτομα που λαμβάνουν συμπληρώματα ασβεστίου. Αυτό το θέμα είναι αντικείμενο συνεχιζόμενης έρευνας και συζήτησης. Η Osteoporosis Australia τονίζει τη σημασία της επίτευξης της συνιστάμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου κατά προτίμηση μέσω της διατροφής, αλλά συνιστά συμπληρώματα ασβεστίου σε δόση 500-600 mg ημερησίως εάν η λήψη ασβεστίου είναι χαμηλή. Η χρήση των συμπληρωμάτων ασβεστίου σε αυτό το επίπεδο θεωρείται ότι είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

Να λαμβάνετε συμπληρώματα μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες και να συμβουλευτείτε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

Ασβέστιο και οστεοπόρωση

Αν έχετε οστεοπόρωση και έχετε υποστεί κάταγμα, το ασβέστιο από μόνο του δεν αρκεί για να αποτραπούν περαιτέρω κατάγματα· θα χρειαστείτε επίσης ειδική θεραπεία για οστεοπόρωση. Ωστόσο, οι περισσότερες κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι τα συμπληρώματα ασβεστίου, ειδικά όταν συνδυάζονται με τη βιταμίνη D, όχι μόνο μειώνουν το ρυθμό της οστικής απώλειας και καταγμάτων σε άτομα που δεν παίρνουν αρκετό ασβέστιο μέσω της διατροφής τους, αλλά και βελτιώνουν την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων οστεοπόρωσης στα άτομα που έχουν ήδη διαγνωστεί με οστεοπόρωση.

Ασβέστιο και ηλικιωμένοι

Οι άνθρωποι προχωρημένης ηλικίας συχνά δεν καταναλώνουν αρκετό ασβέστιο μέσω της διατροφής τους ή δεν είναι σε θέση να απορροφήσουν το ασβέστιο σωστά. Αν είστε ηλικιωμένος, υπάρχουν ορισμένοι ειδικοί παράγοντες που εσείς και ο γιατρός σας θα πρέπει να εξετάσετε κατά τη συζήτηση της πρόσληψης ασβεστίου σας και της υγείας των οστών σας:

- Παράγοντες που έχουν επιπτώσεις στην διατροφή σας, όπως η λιγοστή όρεξη, ασθένεια, ή τα κοινωνικά ή οικονομικά προβλήματα. Οποιοδήποτε από αυτούς μπορεί να σας δυσκολεύει να τρώτε καλά.
- Κακή απορρόφηση του ασβεστίου στο έντερο (που επιδεινώνεται αν τα επίπεδα της βιταμίνης D σας είναι χαμηλά).
- Λιγότερο συχνή έκθεση στο φως του ήλιου, η οποία είναι απαραίτητη για να παραχθεί η βιταμίνη D (αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν είστε κλεισμένοι στο σπίτι ή έχετε περιορισμένη κινητικότητα).
- Κακή λειτουργία των νεφρών, με αποτέλεσμα την αυξημένη απώλεια ασβεστίου μέσω των ούρων.

