



[www.erdalduman.com](http://www.erdalduman.com)

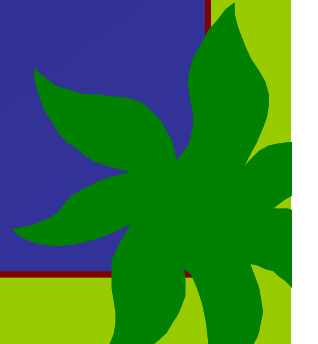
4642932

Şair Eşref Bulvarı No:65

Alsancak İzmir

Tel: 0232- 4642932

[www.erdalduman.com](http://www.erdalduman.com)



# Kalsiyum ne işe yarar ?

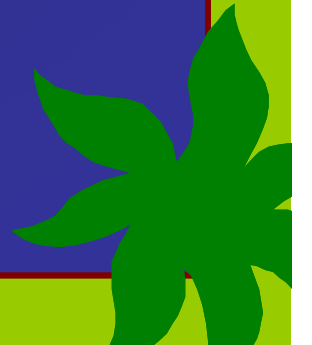
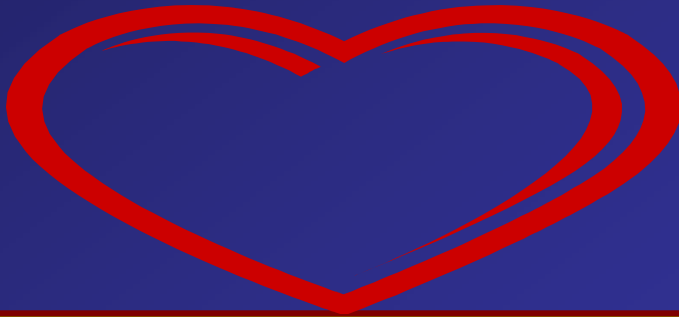
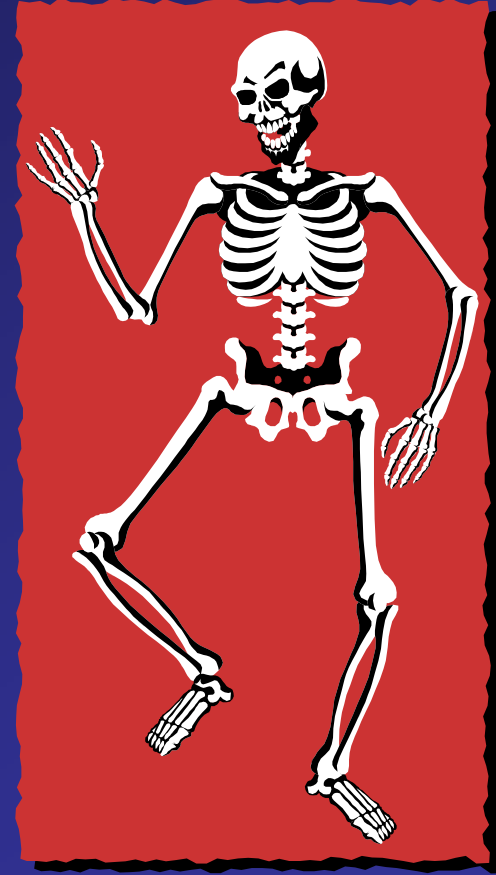
**Kanın pıhtılaşması**

**Kalp atımının kontrolü**

**Kırmızı kas işlevleri**

**Sinir iletimi**

**Kemik oluşumu**



# Günlük Kalsiyum Alımı

Yaş

Milligram (mg)

1-3 yıllar

500

4-8 yıllar

800

9-18 yıllar

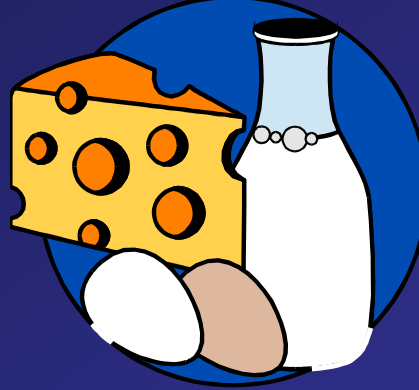
1,300

19-50 yıllar

1,000

50 Ve üstü

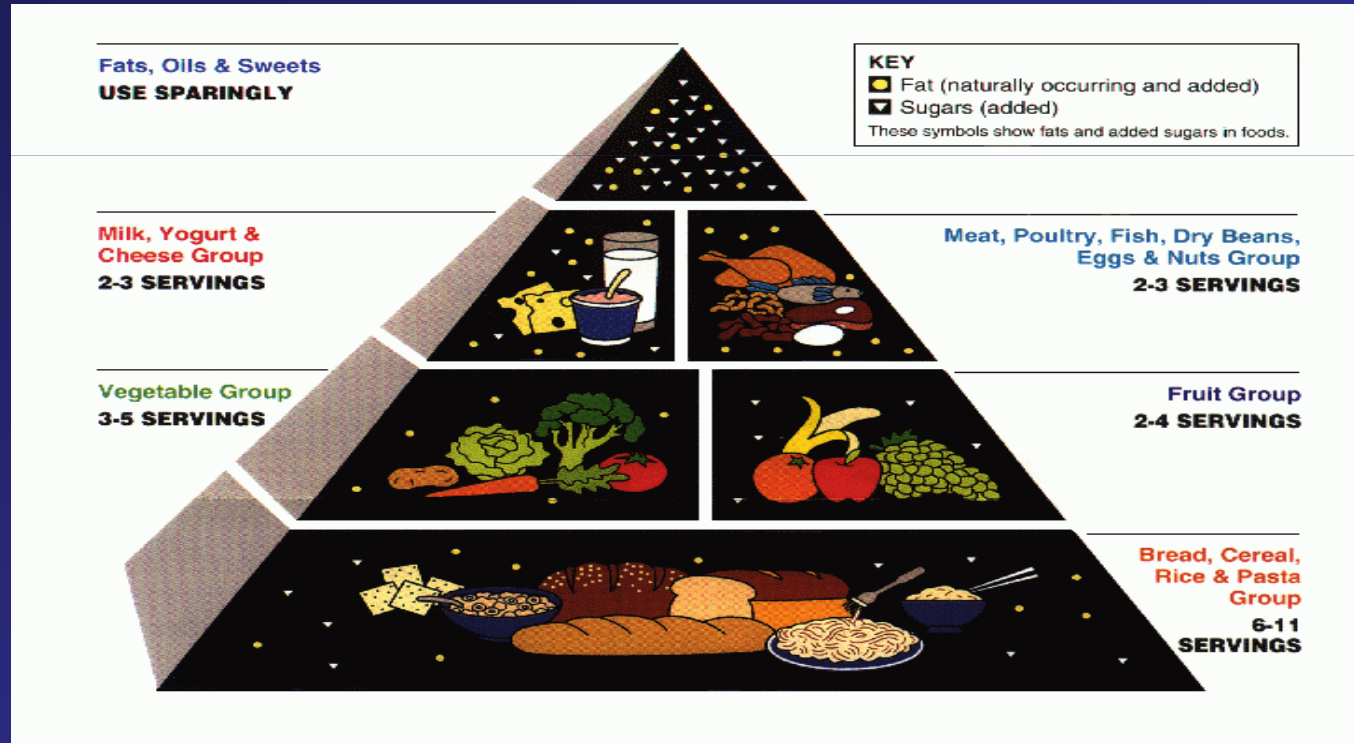
1,200- 1,500



*Amerikan Ulusal Bilim Akademisi*

# Beslenme de

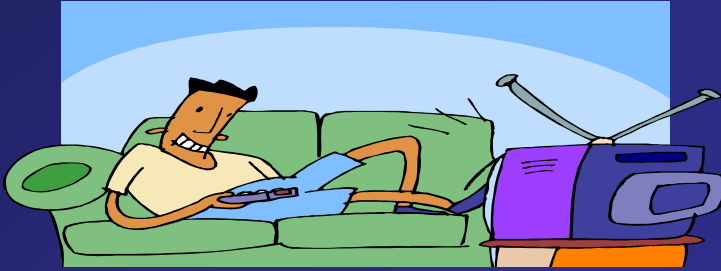
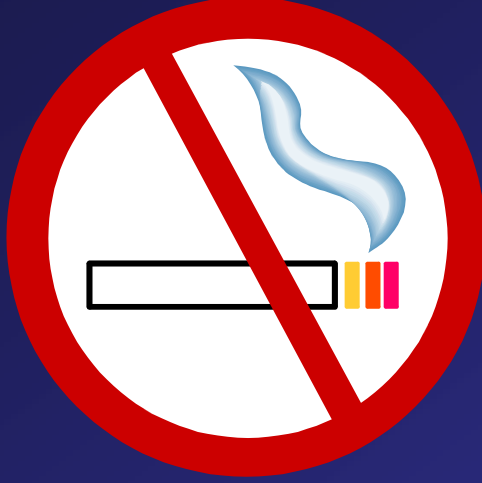
## Kalsiyum ve D vitamini dengesi



# Egzersiz



# Yasaklar



- Alkolden (haftada 7 kadeh ve üstü)
- Sigaradan
- Hareketsiz yaşam
- Aşırı kahve tüketiminden (2 bardak ve üstü)

Cola ve aşırı çikolata tüketimi

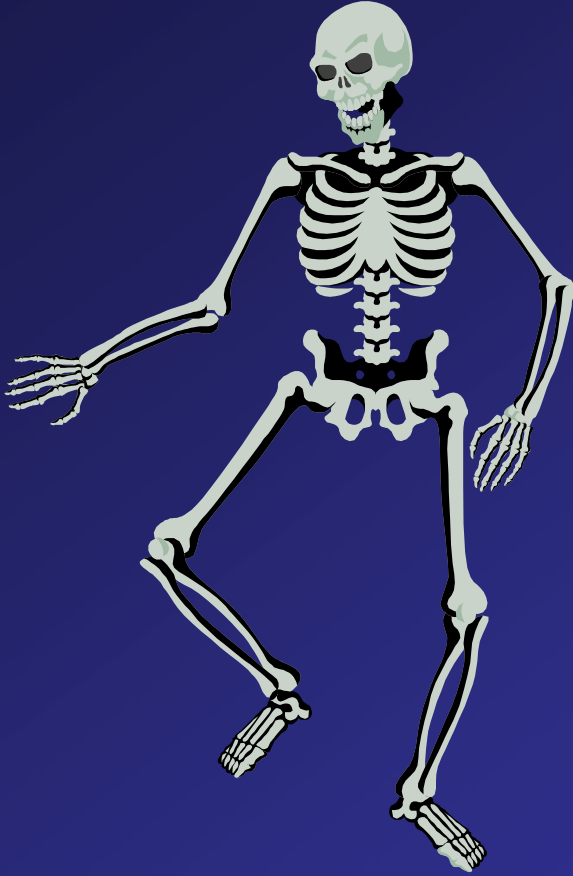
**Kaçınmalıyız**

**Bazı ilaçları hekiminizle görüşün** (kortizon, tiroid ilaçları gibi)

**Oksalik asid**

**Yüksek proteinli beslenme**

# Gereğinde



- Hekime başvurun
- Kemik dansitenizi çektirin
- Risk durumlarınız önceden ğrenin

# Riski azaltmak için

## Kalsiyumdan zengin beslenme :

Süt, yoğurt, peynir, yumurta, balık, taze sebze

## Egzersiziz :

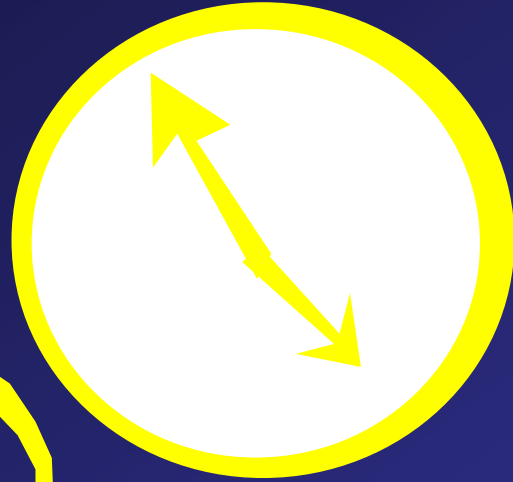
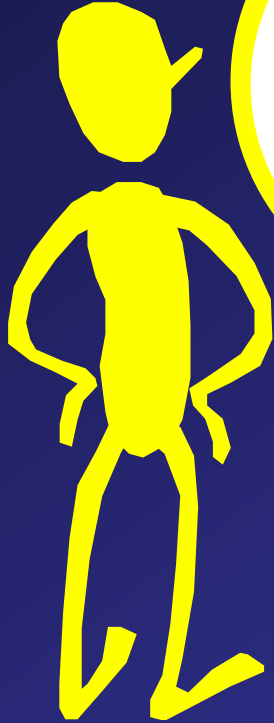
Yürüyüş

## D vitamini :

Güneş, gıda katkısı, dışarıdan ilaç olarak almak

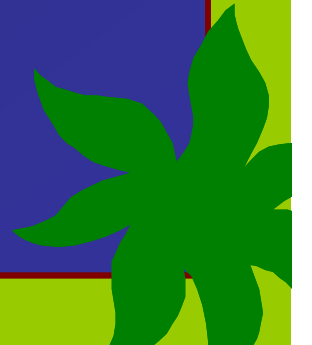


# Ne zaman Kalsiyum alınmalıdır



Akşamları alınan Kalsiyum daha yararlıdır

Ortalama olarak 500 mg kadarı gıdalarla alınır



# Gıdalardaki Kalsiyum

1 ölçek krem peynir:	20 mg
1 pişmiş yumurta :	30 mg
½ ölçek haşlanmış brokoli :	40 mg
½ ölçek beyaz peynir :	80 mg
1 ölçek süt :	300 mg
1 ölçek yoğurt:	345 mg
3 kılçıklı sardalye:	370 mg
8 ölçek sebzeli lazanya:	450 mg





**Kalsiyum mümkünse doğal beslenme ile alınmalıdır**

- Lifin katkısı vardır
- Diğer gıda bileşenlerinin katkısı vardır

# Günlük Kalsiyum ve D vitamini alımı

Dışarıdan günlük kalsiyum alımı 1000 mg

D vitamini alımı ise 400 IU kadardır

Bu oran yaşa, cinsiyet, gebe olma durumuna göre değişir

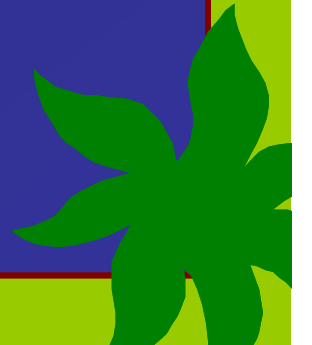
Günlük KALSİYUM ALIMI 2500 mg ın

Günlük D vitamini alımı da 2000 IU nın üzerine çıkmasın

# Kahve

- İdrardan kalsiyum atılımını artırır
- Aynı şey çay alımı içinde sözkonusudur

Çoğu içeceklerde kahve çoğu ilaçlarda da kafein vardır



# Tuz alımı



- İdrarda kalsiyum atılımını artırır
- Günlük 2.4 gram altında alımı sağlanmalıdır

# Süt içemediğimizde....



Meyva, sebze ya da kahve ile  
karıştırabiliriz

Süt tatlısı alınabilir

Dondurma

Yoğurt

Ayran

Kefir

alınabilir

# Laktaz İntoleransı

**Türklerde yaklaşık %35 oranındadır**

**Sütü sindirecek enzimde kalıtsal olarak eksiklik vardır**

**Pastörize ve kaynamış sütte daha azdır**

**Yoğurt ve ayran olarak alımında daha azdır**

**Süt olarak alınacaksa yavaş yavaş artırılmalıdır**

