



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Кальциевые добавки

Эта информация позволит вам узнать о кальциевых добавках и о том, как их употреблять.

Кальций — это минеральное вещество, которое необходимо для строительства и поддержания здоровья костей. Если вы не получаете достаточно кальция с пищей, организм возьмет его из костей. В результате этого может развиваться остеопороз.

## Остеопороз

Остеопороз развивается в случае потери костной ткани, из-за чего кости становятся более ломкими. Это заболевание наиболее распространено у женщин после наступления менопаузы (окончательного прекращения менструальных циклов). Оно может развиваться у любого человека, в том числе у мужчин, из-за приема лекарств или по причине болезни. Некоторые факторы риска остеопороза:

- худощавое телосложение;
- североевропейское или азиатское происхождение;
- светлая кожа;
- раннее наступление менопаузы (до 45 лет);
- прием некоторых стероидных лекарств более 3 месяцев;
- недостаточный уровень физической активности;
- недостаточное количество кальция в рационе питания (или в пищевых добавках);

- Курение
- чрезмерное употребление алкоголя (более 2 порций в день для женщин и более 3 порций для мужчин);
- прием ингибиторов ароматазы (лекарств, блокирующих выработку эстрогена и используемых для лечения рака молочной железы);

## **Витамин D**

Витамин D — это витамин, который помогает организму усваивать кальций. Витамин D вырабатывается в организме под действием солнечных лучей. Он также содержится в некоторых продуктах.

Получить достаточное количество витамина D только из солнечных лучей и продуктов питания может быть довольно сложно. Ваш врач или клинический врач-диетолог может посоветовать вам употреблять пищевые добавки с витамином D. Это могут быть рецептурные или безрецептурные пищевые добавки с витамином D в таблетках или кальциевые добавки с добавлением витамина D.

## **Рекомендованная суточная норма потребления кальция и витамина D**

Достаточное количество кальция в вашем рационе питания помогает предотвратить остеопороз. Количество кальция измеряется в миллиграммах (мг), необходимых человеку ежедневно.

- В возрасте от 19 до 50 лет необходимо получать 1000 мг кальция ежедневно.
- Женщинам в возрасте от 51 года необходимо получать 1200 мг кальция ежедневно.
- Мужчинам в возрасте от 51 до 70 лет необходимо получать 1000 мг кальция ежедневно.
- Мужчинам в возрасте от 70 лет необходимо получать 1200 мг кальция ежедневно.

Количество витамина D измеряется в международных единицах (international units (IU)), необходимых человеку ежедневно.

- В возрасте от 19 до 70 лет необходимо получать 600 IU витамина D ежедневно.
- В возрасте старше 70 лет необходимо получать не менее 800 IU витамина D ежедневно.

Если у вас остеопороз, вам необходимо получать больше кальция, витамина D или и того, и другого. Проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом по поводу необходимой вам суточной нормы. Не увеличивайте рекомендованную вам суточную норму потребления кальция. Употребление большего количества может быть вредным для здоровья.

## **Источники кальция**

### **Продукт**

Лучше всего получать кальций вместе с пищей. Хорошим источником кальция являются молочные продукты. Если у вас непереносимость лактозы, попробуйте употреблять молочные продукты без лактозы или таблетки Lactaid®. Вы также можете употреблять апельсиновый сок и другие продукты питания, обогащенные кальцием. Уточняйте количество кальция на этикетках продуктов питания.

В таблице в конце этого материала перечислены некоторые продукты и напитки с высоким содержанием кальция.

### **Кальциевые добавки**

Возможно, вам будет сложно получить достаточное количество кальция только из продуктов питания. Ваш врач или клинический врач-диетолог может посоветовать вам употреблять кальциевые добавки. Они продаются без рецепта. Ваш лечащий врач или клинический врач-диетолог сообщит вам, в каких количествах их необходимо принимать.

# Типы кальциевых добавок

Существует несколько типов кальциевых добавок, включая карбонат кальция и цитрат кальция, которые можно купить без рецепта врача. Такие пищевые добавки принимаются перорально (их надо глотать). Все кальциевые добавки следует принимать во время еды.

Не покупайте препараты кальция в таблетках, которые изготавливаются из костей или доломита. Они могут содержать свинец или другие вредные для здоровья металлы. Это относится и к некоторым препаратам, продаваемым в магазинах здорового питания. При этом большинство кальциевых добавок, которые вы приобретаете в аптеке, прошли проверку на наличие таких металлов.

## Карбонат кальция

Карбонат кальция лучше всего усваивается, если принимать его во время еды. OsCal® и Caltrate® — торговые марки пищевых добавок с карбонатом кальция. Другие формы карбоната кальция:

- Некоторые антациды, например Tums®. Если вы принимаете Tums, это не обязательно делать во время еды.
- Viactiv® — мягкие жевательные конфеты с разными вкусами.
- Жидкая форма, которую обычно можно приобрести в аптеке, но, возможно, вам придется заказать ее заранее.

## Цитрат кальция

Цитрат кальция — другой тип кальциевых добавок. Организм некоторых людей усваивает цитрат кальция лучше, чем карбонат кальция. Это относится к людям старшего возраста, а также к людям с пониженной кислотностью желудка (например к тем, кто болен анемией Аддисона-Бирмера).

Цитрат кальция усваивается лучше всего, если его принимать за 30 минут до еды. Одной из торговых марок цитрата кальция является Citracal®, его можно приобрести в большинстве аптек.

Если после приема карбоната кальция у вас возникают какие-либо из перечисленных ниже побочных эффектов, перейдите на цитрат кальция:

- боль в брюшной полости (животе);
- газы.
- запоры (опорожнение кишечника происходит реже, чем обычно).

## Прием кальциевых добавок

- Если вы принимаете более 500 мг кальциевых добавок в день, разделите прием на несколько частей. Так они лучше усвоятся организмом. Например, если вы ежедневно принимаете 1000 мг кальция, выпейте 500 мг добавки утром и 500 мг вечером.
- Прежде чем принимать кальциевые добавки, проконсультируйтесь со своим врачом или клиническим врачом-диетологом, если:
  - ранее у вас была диагностирована гиперкальциемия (повышенное содержание кальция в крови);
  - вы принимаете диуретики (мочегонные средства) или антациды из-за расстройства пищеварения;
  - у вас были камни в почках;
  - у вас возникали проблемы с паращитовидными железами.
  - ранее у вас было диагностировано заболевание сердца, включая инфаркт или инсульт.
- Если вы принимаете bisphosphonate для лечения остеопороза (или по другой причине), примите кальциевую добавку не ранее чем через 30 минут после приема этого лекарства. Если вы не уверены, что принимаемое вами лекарство — это bisphosphonate, проконсультируйтесь со своим врачом.
  - Некоторые примеры лекарств, содержащих bisphosphonate: alendronate (Fosamax®) и risedronate (Actonel®). Помните, что кальциевые добавки не заменяют других лекарств, которые вы принимаете для лечения остеопороза.

- Кальциевые добавки могут вызвать запор. В случае возникновения этого побочного эффекта увеличьте количество жидкости и клетчатки в своем рационе. Если это не поможет, обсудите со своим медицинским сотрудником необходимость приема средства для размягчения стула или слабительного. Кроме того, можно попробовать получать больше кальция с пищей вместо употребления добавок.

## Продукты питания и напитки, богатые кальцием

В таблице ниже перечислены некоторые продукты питания и напитки, богатые кальцием.

Продукт	Размер порции	Кальция в порции (мг)	Калорий в порции
Сыр пармезан	1½ унции (45 г)	503	167
Сыр чеддер	1½ унции (45 г)	307	171
Молоко пониженной жирности	1 чашка (8 унций (240 мл))	305	102
Йогурт без добавок, обезжиренный	1 чашка (8 унций (240 мл))	265	150
Соевое молоко без добавок, обогащенное кальцием	1 чашка (8 унций (240 мл))	301	80
Сардины, консервированные в масле, с костями, без жидкости	2 шт.	92	50
Листовая капуста (collards), приготовленная	½ чашки	134	31
Бок-чой (китайская капуста), свежая	1 чашка	74	9

миндаль;	¼ чашки	96	207
Инжир, свежий	2 шт. (средние)	35	74
Минеральная вода (например San Pellegrino®, Perrier®)	1 чашка (8 унций (240 мл))	33	0

Для получения дополнительной информации о продуктах питания, богатых кальцием, проконсультируйтесь с клиническим врачом-диетологом.

## Дополнительные ресурсы

**Центр национальных ресурсов по остеопорозу и связанным с ним заболеваниям костей Национальных институтов здравоохранения (National Institutes of Health (NIH) Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center)**

800-624-BONE (800-624-2663)

[www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis](http://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis)

**Национальный фонд остеопороза (National Osteoporosis Foundation)**

202-223-2226

[www.nof.org](http://www.nof.org)

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Calcium Supplements - Last updated on December 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center