



Πρόσληψη Ασβεστίου στην παιδική & εφηβική ηλικία

Πόσο ασβέστιο περιέχει ο ανθρώπινος οργανισμός;

Το ασβέστιο αποτελεί το κυριότερο κατιόν στη δομή του οστού. Ο οργανισμός του υγιούς ενήλικα περιέχει 1-2 kg ασβεστίου. Κατά τη γέννηση το ανθρώπινο σώμα έχει περίπου το 2-3% του ασβεστίου του ενήλικου σκελετού, ενώ τα πρώτα 20-30 έτη της ζωής ολοκληρώνεται η σκελετική ανάπτυξη.

Έχει αρνητικές επιπτώσεις η ανεπαρκής πρόσληψη ασβεστίου;

Η ανεπαρκής συσσώρευση ασβεστίου, μπορεί να οδηγήσει σε

- A. υποβέλτιστη κορυφαία οστική μάζα και
- B. χαμηλή οστική επιμετάλλωση

Πρακτικά τι σημαίνει αυτό:

Όσο περισσότερο ασβέστιο προσλαμβάνει ο οργανισμός, τόσο περισσότερο οστό θα παράγεται, μέχρι του σημείου που θα καλυφθούν οι γενετικές δυνατότητές του. Το διαιτητικό ασβέστιο αποτελεί αναγκαία συνθήκη για τη σκελετική ανάπτυξη. Ενώ έχει αποσαφηνιστεί ότι ο βασικός ρυθμιστής των διαιτητικών αναγκών σε ασβέστιο είναι η σκελετική ανάπτυξη.

➤ Βραχυπρόθεσμα

Εκτός από μεμονωμένα περιστατικά ανεπάρκειας ασβεστίου που μπορεί να προκαλέσει οστεομαλακία, η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου δεν φαίνεται να έχει άμεσα αρνητικές συνέπειες στον σκελετό νεαρών ατόμων.

➤ Μακροπρόθεσμα

Σαφείς αρνητικές συνέπειες, όμως, εντοπίζονται μακροπρόθεσμα, δεδομένου ότι η χαμηλή κορυφαία οστική μάζα αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καταγμάτων αργότερα στη ζωή.

Συνολικά, υπολογίζεται ότι το 5-10% της διακύμανσης στην κορυφαία οστική μάζα οφείλεται σε διακυμάνσεις

στη διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Επί ανεπαρκούς πρόσληψης ασβεστίου τα οστά εμφανίζονται αδύνατα, με λεπτά πορώδη διαμερίσματα και λεπτές, αραιές δοκίδες.

Στις διαφορές αυτές μπορεί να αποδοθεί το 25-50% του κινδύνου εμφάνισης καταγμάτων.



Συμπερασματικά:

Η διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου έχει τη μεγαλύτερη επίδραση κατά τη διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και όχι στα επόμενα στάδια της ζωής.

Πόσο διαιτητικό ασβέστιο πρέπει να καταναλώνει ένα παιδί & ένας έφηβος

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι (Συστάσεις Institute of Medicine):

Ηλικιακή ομάδα	Ηλικία	ΣΗΠ (mg/ημέρα)
	1-3 ετών	700
Παιδιά	4-8 ετών	1000
	9-18 ετών	1300
Εγκυμοσύνη/Θηλασμός	Έως 18 ετών	1300

Επιδημιολογικά Δεδομένα

Τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι κατά τη διάρκεια της βρεφικής και παιδικής ηλικίας η διαιτητική πρόσληψη ασβεστίου είναι επαρκής. Παρ' όλο που τα δεδομένα για τα βρέφη και τα παιδιά είναι ενθαρρυντικά, οι γονείς πρέπει να ενσωματώνουν στο διαιτολόγιο των παιδιών τους τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο, επειδή οι διατροφικές συνήθειες που αποκτώνται στη διάρκεια της παιδικής ηλικίας συνοδεύουν το άτομο στο υπόλοιπο της ζωής του.

Πώς να αξιολογήσω την πρόσληψη ασβεστίου του παιδιού μου;

Το International Osteoporosis Foundation έχει δημιουργήσει ένα online ερωτηματολόγιο εκτίμησης διαιτητικής πρόσληψης ασβεστίου το οποίο είναι διαθέσιμο στο ελληνικά:

https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium-calculator?utm_source=Enigma&utm_medium=cpc&gclid=Cj0KCQjA7bucBhCeARisAIOwr-tZe9brCC-NqC4eZaojiEhWsA-R25TW6SXntN-baLFn6Zkay3tVSUAi-5EALw-wcB

προκειμένου άμεσα απαντώντας σε ορισμένες ερωτήσεις σχετικές με την πρόσληψη τροφίμων να διαπιστώσετε εάν το παιδί σας λαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες ασβεστίου.

Διαιτητικές Πηγές Ασβεστίου;

Το International Osteoporosis Foundation έχει δημιουργήσει καταλόγους σχετικά με ευρέως καταναλισκόμενα τρόφιμα και την περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο

(https://www.osteoporosis.foundation/sites/iofbonehealth/files/2022-07/Calcium%20Rich%20Food%20List_EN_1.pdf).

Ενδεικτικά πηγές ασβεστίου που καταναλώνουμε συχνά στην Ελλάδα:

Ζωικής Προέλευσης;

Τρόφιμο	Ασβέστιο (mg)
Γάλα αγελαδινό/ κατσικίσιο 200ml	~240
Ρόφημα σόγιας/ ρυζιού/ βρώμης/ αμυγδαλού (εμπλουτισμένα) 200ml	~240
Γιαούρτι αγελαδινό/ κατσικίσιο/ πρόβειο/ με κομμάτια φρούτου 150γρ	~200
Σκληρό τυρί (π.χ. έμενταλ, γραβιέρα, κεφαλογραβιέρα, καφαλοτύρι, παρμεζάνα, γκούντα, ένταμ) 30γρ	~240
Φέτα 60γρ	~270
Φρέσκο τυρί (πχ κότετζ) 200γρ	~140
Παγωτό, βανίλια 100γρ	124
Κρέμα άνθος αραβοσίτου/ ρυζόγαλο 200γρ	210

Μετάφραση: Πηγή IOF 2022

Φυτικής Προέλευσης;

Τρόφιμο	Ασβέστιο (mg)
Μικρά ψάρια με οστό (π.χ. σαρδέλα) 60γρ	240
Ρεβίθια/ Φασόλια 200γρ μαγειρεμένα	100-132
Μπρόκολο 120γρ ωμό	112
Αμύγδαλα 30γρ	75
Φουντούκια 30γρ	56
Ταχίνι 30γρ	42
Πορτοκάλι 150γρ	60
Αποξηραμένα σύκα 60γρ	96
Σταφίδες 40γρ	31

Μετάφραση: Πηγή IOF 2022

Συζητήστε με το διαιτολόγο σας για το **πόσο και τι** πρέπει να τρώτε για να εξασφαλίσετε ότι λαμβάνει ικανοποιητικές ποσότητες ασβεστίου το παιδί σας

Είναι όλες οι διαιτητικές πηγές ασβεστίου ίδιες;

Διερευνήστε με το διαιτολόγο σας και **άλλες ιδέες τροφίμων** πλούσιων σε ασβέστιο **φυτικής προέλευσης** προσαρμοσμένες στις δικές σας συνήθειες!

Η απορρόφηση του ασβεστίου από τα τρόφιμα ποικίλλει σημαντικά. Έτσι, τα κραιοειδή λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών) έχουν ποσοστό απορρόφησης >50%, τα γαλακτοκομικά περίπου 30%, τα φασόλια, τα αμύγδαλα, το σουσάμι περίπου 20% και τέλος, τρόφιμα με οξαλικά οξέα, όπως το σπανάκι, <5%.

Πρόσληψη ασβεστίου και από άλλα τρόφιμα...

Εκτός από τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε ασβέστιο, μικρές ποσότητες ασβεστίου βρίσκονται σε πληθώρα τροφίμων που καταναλώνονται καθημερινά, επομένως θεωρείται ότι περίπου 250mg ασβεστίου λαμβάνεται καθημερινά και από τη λοιπή διατροφή πλην των γαλακτοκομικών. Για το λόγο αυτό, και ενώ για παράδειγμα οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε ασβέστιο είναι 1200 mg, συνιστάται η λήψη 3 και όχι 4 γαλακτοκομικών προϊόντων.

Το παρόν ενημερωτικό έντυπο αποτελεί δημόσια υπηρεσία του Τμήματος Κλινικής Διατροφής του Νοσοκομείου "ΚΑΤ" και προορίζεται μόνο για ενημέρωση. Δεν υποκαθιστά τη σωστή ιατρική διάγνωση ή τις διατροφικές συμβουλές που παρέχονται από διαιτολόγο. Εάν χρειάζεστε να επισκεφθείτε διαιτολόγο, προγραμματίστε ένα ραντεβού με το Συμβουλευτικό Σταθμό Διατροφής του Νοσοκομείου μας.

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε από τη Δρ Αμαλία Τσαγκάρη, κλινική διαιτολόγο.

Αυτό το ενημερωτικό έντυπο και άλλα είναι διαθέσιμα για δωρεάν λήψη στη διεύθυνση <https://www.kat-hosp.gr/ipiresies/iatriki-vpiresia/tmimata/tmima-klinikis-diatrifis>

© Τμήμα Κλινικής Διατροφής Νοσοκομείου "ΚΑΤ" Δεκέμβριος 2022.

