

HRANA BOGATA KALCIJEM

HRANA BOGATA KALCIJEM MJERE PREVENCIJE kad je nalaz uredan - hrana bogata kalcijem, dosta sunèanja, fizièka aktivnost. Preporuèuje se Osteopan tbl. 1 do 2 dnevno. Kontrola za 2 do 3 godine. MJERE PREVENCIJE kod osteopenije – hrana bogata kalcijem, dosta sunèanja, fizièka aktivnost. Preporuèuje se Osteopan tbl 1-2 dnevno te Kalcij citrat + D šumeæe tbl 1-2 dnevno. Kontrola za godinu dana. TERAPIJA kod osteoporoze dozira se individualno, zavisno od faktora koji su doveli do bolesti. HRANAKOLIËINAKALORIJEKALCIJ (mg)

Jogurt, obièni, malo masni1 šalica140485Jogurt, voèni, malo masni1 šalica250340-370Mlijeko, obièno1 šalica150300Mlijeko, malo masno 2%1 šalica120300Mlijeko ,obrano1 šalica90300Mlijeko, nemasno, suhi prašak1/3 šalica90280Jogurt, zaleðeni, malo masni1 šalica220205Puding, s obranim mlijekom½ šalica105150Sladoled (10% masti)½ šalica13090Ledeno mlijeko½ šalice9090 Sir Ricotta, djelimièno obrano mlijeko1 šalica339669Švicarski30 grama110270Cheddar30 grama115205Mozzarella30 grama80205Amerièki, obraðeni30 grama90160Nisko masni sir (2%)1 šalica200150Obièni sir (obièno mlijeko)1 šalica230135Bezmasni sir1 šalica12345 Riba i plodovi mora Sardine, u limenci sa kostima85 grama177325Losos, u limenci s kostima85 grama120180Haringe85 grama22065Raèiæi85 grama8433 Voæe Sok od naranèe obogaæn Ca1 šalica105300 Povræe Rabarbara (kuh smrzuta)½ šalice140175Soja (kuhana)½ šalice125130Špinat (svjeði kuhani)½ šalice20120Kupus½ šalice25115Grah½ šalice80105Bijela repa (svjeða kuhana)½ šalice15100Crveni kupus½ šalice2090Bijeli grah(osušeni ili kuhani)½ šalice105-12560-80Prokulice(smrznute kuhane)½ šalice2035

Dr Enver Šabiæ specijalista opšte hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije