

## 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 &ndash; hrana bogata kalcijem, dosta sunèanja, fizièka aktivnost. Preporuèuje se Osteopan tbl 1-2 dnevno te Kalcij citrat + D &scaron;umeæe 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 &scaron;a140485Jogurt, voèni, malo masni1 &scaron;a250340-370Mlijeko, obièno1 &scaron;a150300Mlijeko, malo masno 2%1 &scaron;a120300Mlijeko ,obrano1 &scaron;a90300Mlijeko, nemasno, suhi pra&scaron;a1/3 &scaron;a90280Jogurt, zaleðeni, malo masni1 &scaron;a220205Puding, s obranim mlijekom½ &scaron;a105150Sladoled (10% masti)½ &scaron;a13090Ledeno mlijeko½ &scaron;a9090 Sir Ricotta, djelimièno obrano mlijeko1 &scaron;a339669&Scaron;vicarski30 grama110270Cheddar30 grama115205Mozzarella30 grama80205Amerièki, obraðeni30 grama90160Nisko masni sir (2%)1 &scaron;a200150Obièni sir (obièno mlijeko)1 &scaron;a230135Bezmasni sir1 &scaron;a12345 Riba i plodovi mora Sardine, u limenci sa kostima85 grama177325Losos, u limenci s kostima85 grama120180Haringe85 grama22065Raèiæi85 grama8433 Voæe Sok od naranèe obogaæn Ca1 &scaron;a105300 Povræe Rabarbara (kuh smrzuta)½ &scaron;a140175Soja (kuhana)½ &scaron;a125130&Scaron;pinat (svjeði kuhani)½ &scaron;a20120Kupus½ &scaron;a25115Grah½ &scaron;a80105Bijela repa (svjeða kuhana)½ &scaron;a15100Crveni kupus½ &scaron;a2090Bijeli grah(osu&scaron;eni ili kuhani )½ &scaron;a105-12560-80Prokulice(smrznute kuhane)½ &scaron;a2035

Dr Enver &Scaron;abiæ specijalista op&scaron;te hirurgije specijalista ortopedije i traumatologije