

## 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;alica140485Jogurt, voèni, malo masni1 &scaron;alica250340-370Mlijeko, obièno1 &scaron;alica150300Mlijeko, malo masno 2%1 &scaron;alica120300Mlijeko ,obrano1 &scaron;alica90300Mlijeko, nemasno, suhi pra&scaron;ak1/3 &scaron;alica90280Jogurt, zaleðeni, malo masni1 &scaron;alica220205Puding, s obranim mlijekom½ &scaron;alica105150Sladoled (10% masti)½ &scaron;alica13090Ledeno mlijeko½ &scaron;alice9090 Sir Ricotta, djelimièno obrano mlijeko1 &scaron;alica339669&Scaron;vicarski30 grama110270Cheddar30 grama115205Mozzarella30 grama80205Amerièki, obraðeni30 grama90160Nisko masni sir (2%)1 &scaron;alica200150Obièni sir (obièno mlijeko)1 &scaron;alica230135Bezmasni sir1 &scaron;alica12345 Riba i plodovi mora Sardine, u limenci sa kostima85 grama177325Losos, u limenci s kostima85 grama120180Haringe85 grama22065Raèiæi85 grama8433 Voæe Sok od naranèe obogaæn Ca1 &scaron;alica105300 Povræe Rabarbara (kuh smrzuta)½ &scaron;alice140175Soja (kuhana)½ &scaron;alice125130&Scaron;pinat (svjeði kuhani)½ &scaron;alice20120Kupus½ &scaron;alice25115Grah½ &scaron;alice80105Bijela repa (svjeða kuhana)½ &scaron;alice15100Crveni kupus½ &scaron;alice2090Bijeli grah(osu&scaron;eni ili kuhani )½ &scaron;alice105-12560-80Prokulice(smrznute kuhane)½ &scaron;alice2035

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