

مکمل کلسیم

دکتر محمد حسن هدایتی امامی

متخصص داخلی - غدد

۲۱ شهریور ۱۴۰۵

برای تندرستی استخوان و بدن تان هر روز به مقداری معین کلسیم نیاز دارید. تلاش کنید آن کلسیم مورد نیاز روزانه تان را از غذا تامین کنید. مشکل آنجاست که غذای عادی ما به قدر کافی کلسیم ندارد که نیاز روزانه را برآورده کند، لذا باید بقیه کلسیم مورد نیاز روزانه را با خوردن مکمل های کلسیم تامین کرد. سعی کنید هر چه بیشتر کلسیم را از غذا تامین کنید و کمتر به مکمل کلسیم نیاز پیدا کنید. باید از مصرف کلسیم مکمل اضافی و غیر ضروری پرهیز کنید. مصرف بیش از حد کلسیم نه تنها سودی ندارد، بلکه می تواند خطراتی مانند یبوست، سنگ کلیه و احتمالاً کلسیفیکاسیون بیش از حد رگهای سرخ (عروق قلب و مغز) ایجاد کند.

به کلمه «روزانه» تاکید شد. تنها محل ذخیره کلسیم استخوان است و آن هم ظرفیت معینی دارد. و خود بافتی بسیار فعال و پرتلاطم است و در یک انسان میانسان هر روز حدود ده درصد ذخیره یک کیلوئی خود را بیرون می ریزد و همان مقدار را برای استخوان سازی تازه از خون می گیرد و به درون خود می برد. کلسیم افزونتر از آن، نصیب رقیب سرسخت استخوان می شود. منظورم کلیه است، که کلسیم اضافی درون خون را به بیرون می ریزد. لذا هر روز باید مقدار لازم کلسیم خورد. تاخیر چند روزه در مصرف کلسیم کافی، بدن را وا میدارد، برای با ثبات نگه داشتن کلسیم خون و بافت ها، از استخوان کلسیم بر دارد. ادامه این کمبود، به مرور استخوان را تهی از کلسیم می کند، همان عارضه ای ایجاد میشود که استئوپنی و استئوپوروز نام دارد. که بیماری خطرناکی است؛ هم انسان را ناتوان و علیل می کند هم جانش را می گیرد.

مکمل های کلسیم جزء داروهایی است که می توان آن ها را بدون نسخه تهیه کرد. به اشکال مختلف وجود دارد: قرص و کپسول خوراکی و جویدنی، پاستیل، پودر ، و مایع، با مقادارها و اندازه های متفاوت از هر لحاظ.

بهترین مکمل، مکملی است که بتوانید راحت بخورید، خوردنش را تحمل کنید، هزینه اش مناسب باشد، قابل دسترس باشد و نیازهای شما را برطرف کند.

هنگام انتخاب مکمل، نکات زیر را در نظر بگیرید:

● برندهای معتبر را انتخاب کنید؛ به دنبال برچسب هایی باشید که عبارت «purified» یا نشان USP دارند. نشان «USP Verified» یعنی این مکمل از نظر خلوص و کیفیت مطابق استانداردهای USP ارزیابی و تأیید شده است.

● برچسب محصول را با دقت بخوانید تا مقدار کلسیم عنصری (مقدار واقعی کلسیم موجود در مکمل) و همچنین تعداد دوز یا قرص مورد نیاز را بدانید. هنگام خواندن برچسب، به «مقدار در هر وعده» (Amount per serving) و «اندازه وعده» (Serving size) توجه کنید.

● کلسیم، چه از غذا و چه از مکمل، وقتی بهتر جذب می شود که مقدارش بین ۵۰۰ الی ۶۰۰ میلی گرم یا کمتر باشد. تلاش کنید منابع غذایی یا مکمل های کلسیم را در مقادیر کوچک و در طول روز و ترجیحاً همراه غذا مصرف کنید. اما اگر مجبور باشید، مصرف همه ی کلسیم در یک نوبت، بهتر از مصرف نکردن آن است البته توصیه اصلی آن است که مقدار کلسیم هر وعده کمتر باشد..

● بیشتر مکمل های کلسیم (که عمدتاً به صورت کربنات کلسیم است) را باید همراه غذا مصرف کرد، زیرا غذا باعث ترشح اسید معده می شود و جذب

کلسیم را بهبود می دهد. تنها استثنا کلسیم سیترات است که با غذا یا بدون غذا به خوبی جذب می شود.

● کلسیم را از استخوان حیوانات، صدف دریائی، مرجان، و گاهی از معدن تهیه می کنند... هر یک از این منابع ناخالصی های اندکی دارند که ممکن است باعث واکنش نامطلوب در مصرف کننده شود.

● هنگام شروع یک مکمل جدید، با مقدار کمتر آغاز کنید تا بهتر تحمل شود. هنگام تغییر نوع مکمل، یک هفته با ۲۰۰-۳۰۰ میلی گرم شروع کنید و همراه آن یک لیوان آب اضافی بنوشید. سپس هر هفته مقدار را به تدریج افزایش دهید.

● عوارضی مانند نفخ یا یبوست ممکن است با مکمل های کلسیم ایجاد یا تشدید شود. اگر افزایش مصرف مایعات و دریافت کافی فیبر مشکل را حل نکرد، نوع یا برند مکمل را تغییر دهید. ممکن است نیاز به آزمون و خطا باشد، اما خوشبختانه گزینه های زیادی وجود دارد.

● درباره تداخل های احتمالی بین داروهای نسخه ای یا بدون نسخه و مکمل های کلسیم با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید .

اقتباس از
<https://www.bonehealthandosteoporosis.org/patients/treatment/calciumvitamin-d/>

[WWW. Hedayatiomami.com](http://WWW.Hedayatiomami.com)

https://t.me/MHAN_Endocrine