

Amit tudni kell a kalciumról

A kalcium rendkívül fontos ásványi anyag, minden sejtnak, szövetnek szüksége van rá. A kalciumnak a csontok szilárdságának biztosításán kívül meghatározó szerepe van az idegek és izmok ingerelhetőségében, az izomösszehúzódásban, sőt még a véralvadásban is.

A szervezet kalciumtartalmának 99 százaléka a csontszövetben található, mely egyben kalciumraktárként is funkcionál. A maradék **kalcium** a vérben és a sejtekben van, ahol a koncentrációja csak szűk határok között változhat, mert csak egy bizonyos koncentrációtartományon belül tudja élettani funkcióit megfelelően ellátni. Hogy a mennyisége állandó maradjon, hormonok és vitaminok szabályozzák a felszívódás és kiürülés, valamint a csontba való beépülés vagy felszabadulás egyensúlyát is.

A kalcium felszívódása és a D-vitamin kapcsolata

A mellékpajzsmirigyben termelődő parathormon a csontok fokozott bontásával és az aktív D-vitamin képzésének elősegítésével növeli a kalciumszintet. A **D-vitamin** a kalcium bélből való felszívódását, és a vizelettel való kiválasztás csökkenését segíti.

A napi ajánlott mennyiségű D-vitamin megfelelő kalciumszintet biztosít az egészséges csontozat kialakításához, viszont túl nagy mennyiségben még a csontokból is felszabadítja a kalciumot, ezért nem szabad túlzásba vinni szedését. Hiányában szinte biztosan nem szívódik fel elég kalcium.

Milyen tünetei lehetnek az alacsony kalciumszintnek?

Az alacsony kalciumszint izomgörcsöket, izomfájdalmat, érzészavarokat okozhat, mert fokozódik az idegek és az izmok ingerelhetősége, vagyis kisebb ingerekre hevesebben reagálnak. Hosszú távon csontritkulás alakul ki elegendő mennyiségű kalcium nélkül.

AMIT TUDNI KELL A CSONTRITKULÁSRÓL

Az osteoporózis alattomos betegség, kezdetben semmilyen klinikai tünetet nem okoz. Első jele egy kisebb baleset, például egyszerű elesés miatti csonttörés lehet, előrehaladott formájában azonban már a mindennapi élet biztonságát is veszélyezteti.

A kalciumszint csökkenésének lehetséges okai

Több okból is csökkenthet a kalciumszint, melyeknek más-más a terápiája. A legegyszerűbben a kevés kalciumfogyasztás orvosolható, méghozzá tej, tejtermékek, bab, mandula, szezám, brokkoli vagy narancs formájában, de számos más élelmiszer is tartalmazza. Nagyobb mértékű hiány esetén alkalmazhatunk kalcium-pótlást is.

Kalciumhiányt okozhat még a **mellékpajzsmirigy** alulműködése, D-vitamin-hiány, vesebetegségek és **hasnyálmirigy-gyulladás** is, ezekben az esetekben a kiváltó ok megszüntetése nélkül nem jön rendbe a kalcium-háztartás. Várandósság és szoptatás során is megnő a kalcium-szükséglet, pótlásra pedig leggyakrabban tejfehérje-allergia esetén van szükség, amikor a legfőbb kalciumforrástól esik el a beteg, ezért szükség van külön kalcium-bevitelre.

Hogyan pótolható a kalcium?

Sokféle vény nélkül kapható készítmény áll rendelkezésre kalcium-pótlásra, melyek hatóanyagai a kalcium különböző sói. Kalcium- karbonát jól felszívódik, bár felszívódása pH-függő, és néhány embernél gyomor-bélrendszeri tüneteket és székrekedést okozhat.

A kalcium kalcium-laktát, -glukonát, -foszfát vagy egyéb szerves só formájában is kapható, ezek felszívódása jobb a karbonát-sóénál, és kevésbé okoznak gyomor-bél panaszokat.

A kalcium-citrát könnyen emészthető és nagyon jó hatásfokkal szívódik fel, ugyanis a felszívódás nem függ a kémhatástól. Alkalmazásakor vesekőképződéstől sem kell tartani, ugyanis a citrát savanyítja a vizeletet, így nem tudnak kiválni a kalciumkövek.

A kalcium-tartalmú készítmények gyakran tartalmazzak D-vitamint is, mely elősegíti a felszívódását.

Mikor nem ajánlott a kalcium szedése?

Akinek kalciumtartalmú **vesekőve** van, annak nem ajánlott kalcium szedése, ugyanis lerakódásával növelheti a kő méretét. Aki hajlamos a vesekővességre, az kérje ki kezelőorvosa tanácsát, és kalciumszedés esetén fogyasszon sok folyadékot.

Hosszú idejű szedéskor ajánlott a rendszeres kalcium-szint és vesefunkció-ellenőrzés, ugyanis az esetlegesen magas kalciumszint növeli a kalcium-kiválasztást, és ez károsíthatja is a vesét, valamint rossz veseműködés esetén csökken a kalcium kiválasztása, ami magas kalciumszintet okozhat.

Akik szívelégtelenség miatt [szívglikozidokat](#) szednek, kalcium szedése előtt kérjék ki kezelőorvosuk tanácsát, ugyanis a magas kalciumszint fokozza a szívglikozidok toxikus hatását, főképp veseelégtelenség esetén.

Ekkor túlságosan lelassul a szív, és ritmuszavarok alakulnak ki. A tiazid típusú vízhajtók vagy lítium egyidejű szedése csökkenti a kalcium kiválasztását, ezért megnőhet a szintje a vérben.

A kalcium sok anyaggal komplexet képez, ami nehezen szívódik fel, és így csökken mind a kalcium, mind a másik anyag hatékonysága, emiatt bevételük között legalább 3 órának el kell telnie.

Ilyen hatóanyagok a tetraciklin és kinolon antibiotikumok, a csontritkulásra szedett biszfoszfonátok, a nátrium-fluorid, a spenótban és a rebarbarában lévő oxálsav, valamint a teljes kiőrlésű gabonafélékben található fitinsav. A kalcium csökkenti a szív-érrendszeri betegségekre szedett [kalcium csatorna blokkolók](#) hatását.

CSONTRITKULÁS TESZT

A tesztből megtudhatja, hogy mennyire nagy a kockázata a csontritkulásnak. [Csontritkulás teszt kitöltése](#)

Kalcium - mellékhatások, túladagolás

A kalcium szedése ritkán okoz mellékhatásokat, esetleg némi [gyomor-bélrendszeri panaszt](#). Bár a kalcium adása önmagában ritkán vezet túladagoláshoz, arra kell figyelni, hogy ne szedjünk belőle túl sokat.

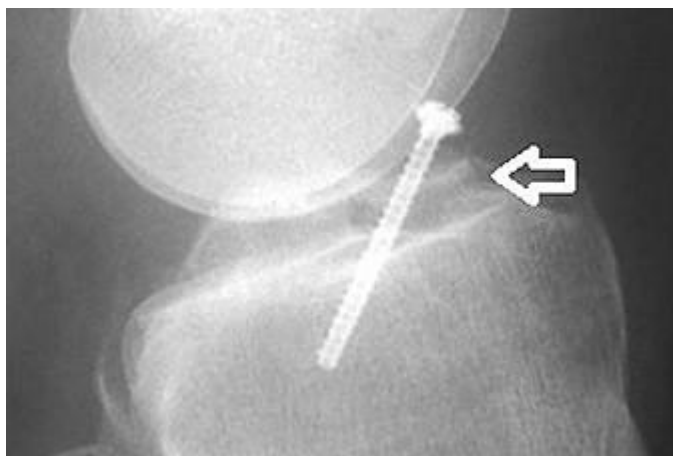
Főként vesebetegek vagy magas D-vitamin szinttel járó betegségek kezelése során történő nagy adagok tartós alkalmazásakor fordulhat elő túladagolás. Korai figyelmeztető jel a száj körüli zsibbadás, bizsergés és melegség hullám a testben.

A túladagolás tünetei a hányinger, hányás, [székrekedés](#), hasi fájdalom, izomgyengeség, mentális zavarok, nagyfokú szomjúságérzés, vesekőképződés, súlyos esetben szívritmuszavarok.

A magas kalciumszint tartós fennmaradását okozhatja A-, vagy D-vitamin túladagolás, a mellékpajzsmirigy túlműködése, rossz indulatú daganatok, csontokat roncsoló betegségek vagy veseelégtelenség is.

KALCIUM ÉS SZÉKREKEDÉS

Székrekedés kialakulása esetén fogyasszon több folyadékot és próbáljon meg [rost](#)dúsabb étrendre áttérni! Nézze meg azt is, milyen kalcium készítményt használ, mivel a kalcium foszfát és a kalcium citrát kevésbé okoz székrekedést, mint a többi kalcium-só.



Térd belső szakításos törésének rögzítése