Amit tudni kell a kalciumról

## A kalcium rendkívül fontos ásványi anyag, minden sejtnek, 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**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/adattar/474/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**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/egeszseges/20021/d-vitamin-hiany-es-vitaminpotlas) **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 oszteoporózis 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, szezámmag, brokkoli vagy narancs formájában, de számos más élelmiszer is tartalmazza. Nagyobb mértékű hiány esetén alkalmazhatunk kalcium-pótlást is.**

**Kalciumhiányt okozhat még a** [**mellékpajzsmirigy**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/endokrin/2432/a-mellekpajzsmirigy-betegsegei) **alulműködése, D-vitamin-hiány, vesebetegségek és** [**hasnyálmirigy-gyulladás**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/emesztorendszer/91/heveny-hasnyalmirigy-gyulladas) **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 tartalmaznak D-vitamint is, mely elősegíti a felszívódását.**

# Mikor nem ajánlott a kalcium szedése?

**Akinek kalciumtartalmú** [**veseköve**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/urologia/606/a-vesekovesseg-es-tipusai) **van, annak nem ajánlott kalcium szedése, ugyanis lerakódásával növelheti a kő méretét. Aki hajlomos a vesekövességre, 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**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/sziv_es_errendszer/3224/szivglikozidok) **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**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/magasvernyomas/3376/kalcium-csatorna-blokkolok) **hatását.**

|  |
| --- |
| **CSONTRITKULÁS TESZT** |
| **A tesztből megtudhatja, hogy mennyire nagy a kockázata a csontritkulásnak.** [**Csontritkulás teszt kitöltése**](https://www.webbeteg.hu/tesztek/38/csontritkulas-teszt) |

# Kalcium - mellékhatások, túladagolás

**A kalcium szedése ritkán okoz mellékhatásokat, esetleg némi** [**gyomor-bélrendszeri panaszt**](https://www.webbeteg.hu/aloldal/emesztorendszer)**. 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 melegséghullám a testben.**

**A túladagolás tünetei a hányinger, hányás,** [**székrekedés**](https://www.webbeteg.hu/cikkek/emesztorendszer/242/szekrekedes-veszelyei)**, 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**](https://www.webbeteg.hu/keresok/tapanyagtartalom)**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**](https://www.webbeteg.hu/mediatar/kepalkoto_diagnosztika/458/terd-belso-szakitasos-toresenek-rogzitese)