



Několik tipů pro dodržování diety bohaté na vápník

- rozdělte denní stravu do několika menších dávek
- potraviny s vyšším obsahem vápníku jezte v odpoledních a večerních hodinách, protože vápník se nejlépe vstřebává v noci
- nejezte pokrmy obsahující kyselinu šťavelovou (špenát, rybíz, angrešt) a pokrmy s vyšším obsahem hrubé vlákniny (otruby, celozrnné mouky apod.)
- zajistěte tělu potřebný přísun vápníku v kombinaci s vitaminem D a kostními minerály
vápník – jako základní stavební kámen
hořčík – podílející se na stavbě kostního minerálu
zinek – podporující růst a hojení kostí
měď, mangan a bór – důležité pro řadu dalších dějů souvisejících s kostním metabolismem
vitamin D – významný pro vstřebávání vápníku

Caltrate® Plus

- chrání proti řídnutí kostí – osteoporóze
- kombinovaný přípravek pro prevenci osteoporózy
- příjem vápníku a vitaminu D v průběhu léčby osteoporózy
- spolehlivý zdroj
 - vápníku
 - vitaminu D₃
 - 5 dalších důležitých kostních minerálů
- k dostání ve vaší lékárně
i bez lékařského předpisu!
- balení 30 a 90 tablet



Zdravé kosti pro aktivní život

Caltrate® Plus potahované tablety je lék k vnitřnímu užití.
Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Dlouhodobé užívání konzultujte se svým lékařem.



Máte dostatečný příjem vápníku a vitaminu D ze stravy?

Obsah vitaminu D v potravinách

Doporučená denní dávka vitaminu D je 800–1 200 IU

MLÉČNÉ VÝROBKY

Potravina 100 g	Vitamin D (IU)
Ementál 45 %	120
Gouda	40
Máslo	40
Šlehačka	40
Parmezán	24
Hermelín	12
Tvaroh tučný	8
Jogurt bílý 3,5 %	2,4
Mléko plnotučné	0,8

NEMLÉČNÉ VÝROBKY

Potravina 100 g	Vitamin D (IU)
Úhoř	1600
Sled'	920
Sled' nakládaný	640
Šprotý	520
Losos	480
Pstruh mořský	440
Sardinka	400
Sardinky v tomatu	320
Tuňák	240

Obsah vápníku v potravinách

Doporučená denní dávka vápníku je 1 200 mg

MLÉČNÉ VÝROBKY

Potravina 100 g	Ca (mg)
Sýr Ementál	887
Sýr Eidam 30 % tuku v sušině	690
Bryanza	644
Sýr Niva	634
Sýr tavený smetanový	585
Sýr tavený	420
Tvaroh měkký tučný	366
Sýr žervé	322
Sýr Lučina	285
Jogurt bílý	180
Sýr Hermelín, Encián	157
Tvaroh na strouhaný	152
Kefír	120
Mléko polotučné – 2 % tuku	112
Smetana 12 % tuku	106
Tvaroh měkký netučný	101
Šlehačka 33 % tuku	80
Zmrzlina mléčná	57

Potravina 100 g	Ca (mg)
Hořčice plnotučná	130
Kapusta	115
Semena slunečnice	110
Tyčinka Twix	110
Fenykl	109
Brokolice	105
Čokoláda mléčná	103
Karamely míchané	95
Ořechy vlašské – jádra	94
Čokoládové bonbony plněné	92
Losos	91
Petržel	89
Meruňky sušené	82
Špenát	81
Pór	80
Rozinky	80
Ořechy míchané – jádra	78
Tlačenka světlá	77
Švestky sušené	71
Houbky sušené	70
Celer	68
Kedlubna	68
Kukuričné lupínky	68
Knäckebrot	64
Datle sušené	63
Zelenina do polévky	63
Olivy	61
Ořechy pekanové	61
Ořechy pistáciové neloupané	61
Arašídy nepražené	60
Vejce (100 g = 2 ks)	60
Čočka	59
Fazolky zelené	57

Potravina 100 g	Ca (mg)
Fráška	57
Ovesné vločky	56
Fíky čerstvé	54
Artyčok	53
Černý kořen	53
Arašídy solené	52
Rajčatový protlak	51
Makadamové ořechy	47
Kaštany jedlé	46
Rybíz černý	46
Zelí bílé	46
Ostružiny	44
Párky	42
Pomeranče	42
Čínské zelí	40
Maliny	40
Mrkev	39
Česnek	38
Čokoláda hořká	38
Datle	38
Kiwi oloupané	38
Bramborové lupínky	37
Másla z arašídů	37
Ředkvičky	37
Piškoty dětské	36
Tresčí játra	36
Červené zelí	35
Ořechy kešu – jádra	35
Banán sušený	32
Cibule	31
Salám uherský	31
Cuketa	30
Jablko sušené	30

Zdroj: www.osteoporiza.cz. In: [online]. [cit. 2014-11-27].

Dostupné z: <http://www.osteoporiza.cz/vapnik-v-potravinach>, <http://www.osteoporiza.cz/vitamin-d-v-potravinach>.

Consumer Healthcare