

Остеопороза - добавки

Калций

Когато храната ви е бедна на калций (например не обичате млечни храни или имате непоносимост към казеин/лактоза), е необходимо да го приемате във вид на добавка. Характерно за добавките е, че в състава им се включват разнообразни калциеви соли с различно съдържание на елементарен (йонизиран) калций. Ето количеството на калция, намиращо се в най-често използваните калциеви вносители:

- калциев глюконат - 9 % калций;

- калциев лактат - 12 % калций;
- калциев цитрат - 21 % калций;
- калциев карбонат - 40 % калций.

При намалена или липсваща секреция на стомашна солна киселина не се препоръчва приложението на калциев карбонат, тъй като той не се йонизира в достатъчна степен.

Други минерали

Изследванията показват, че осигуряването на допълнително количество магнезий и цинк няма значим ефект върху риска от фрактура на бедрото. Има различни хипотези за ползите от приема на комплексна

формула от минерали: цинк, мед, манган, бор, натрий, силиций, стронций и калий.

Витамини

Смята се, че освен основния за здравето на костите витамин D значение за предпазването от остеопороза имат още витамин А, витамин С, витамин К и групата витамини В.

Натриев флуорид

Натриевият флуорид, за който някога се смятало, че укрепва костите, в наши дни не се препоръчва широко.

Вземането му увеличава костната маса

на гръбначния стълб, но същевременно намалява качеството на костната тъкан.