

## Кальций в продуктах питания

Продукты (100 г)	Ca (мг)
Сыр российский	1000
Сыр ярославский	969
Сыр голландский, плавленый	760
Шпроты	297
Творог	150
Молоко, ряженка, кефир, йогурт	121
Сельдь соленая	102
Икра осетровая зернистая	90
Сметана 10%	90
Сливки 20%	86
Греча ядрица	70
Овсяные хлопья	64
Горбуша	48
Треска, Печень трески	39
Хлеб пшеничный	32
Лещ	26
Арахис	25,5
Крупа рисовая, пшено	24
Семечки подсолнечные	22,5
Сом, судак	22
Окунь морской	21
Хлеб ржаной	21
Миндаль	18,7
Макаронные изделия	18
Мука пшеничная высшего сорта	18
Фисташки	17,6
Курица	16
Грецкие орехи	14,4
Яйца куриные	12,7
Индейка	12
Карп	12
Баранина, говядина	9
Шоколад	6,9
Свинина	6
Горошек зеленый	5,0
Петрушка	3,7



ФГБУ «НМИЦ эндокринологии»  
Минздрава России



ФГБУ «НМИЦ эндокринологии»  
Минздрава России



**Отделение патологии околощитовидных желез**

**Наши контакты:**

**Телефон (регистратура): +7 495 500-00-90**

**Телефон (отделение): +7 495 500-00-63**

**Email: [parathyroid.enc@gmail.com](mailto:parathyroid.enc@gmail.com)**

**Адрес: Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11 (м. Академическая)**

**[www.endocrincentr.ru](http://www.endocrincentr.ru)**



**ПИТАНИЕ  
ПРИ ПЕРВИЧНОМ  
ГИПЕРПАРАТИРЕОЗЕ**

## Рекомендации по питанию для пациентов с первичным гиперпаратиреозом

1. Ограничивайте продукты, содержащие кальций.
2. Употребляйте не более 1 порции молочных продуктов в день (200 мл молока или кефира или 150 мл йогурта или 30 г сыра или 100 г творога).
3. Питайтесь разнообразно.
4. Пейте не менее 2 литров жидкости в день (вода, компот, морс, чай и др.).
5. Питайтесь часто и дробно (3-4 раза в день).
6. Отдавайте предпочтение тушеным, отварным и запеченным блюдам.
7. При наличии хронических заболеваний требуется коррекция диеты врачом.



## Кальций в продуктах питания



### Продукты (богатые кальцием):

- молочные продукты (сыр)
- зелень
- орехи и семена (кунжут)

### Продукты с небольшим содержанием кальция (разрешены к употреблению):

- мясо
- яйца
- фрукты и ягоды (груши, яблоки, мандарины, бананы, смородина)
- овощи (картофель, капуста, помидоры)



## Пример суточного пищевого рациона

Наименование продукта	Количество продукта, г	Количество кальция в порции, мг
<b>Завтрак 1</b>		
Каша гречневая (без молока)	100	70
Курица отварная	100	16
Винегрет	100	65
Хлеб пшеничный	20	6,4
<b>Завтрак 2</b>		
Грейпфрут	100	23
Банан	100	15
<b>Обед</b>		
Борщ с мясом	200	70
Печень свиная	100	22,8
Макароны	100	10,4
Авокадо	100	2
Хлеб ржаной	20	4,2
<b>Полдник</b>		
Голубика	200	32
<b>Ужин</b>		
Картофельное пюре	100	20
Бефстроганов	100	9
Капуста цветная отварная	100	51
Икра из кабачков	100	41
Хлеб ржаной	20	4,2

**Итого: 472 мг кальция в сутки**