

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: hypopara.enc@gmail.com

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

www.endocrincentr.ru

ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОПАРАТИРЕОЗЕ

Рекомендации по питанию для пациентов с гипопаратиреозом

1. Употребляйте продукты, содержащие кальций.
2. Употребляйте не менее 3 порций молочных продуктов в день (1 порция = 200 мл молока или кефира или 150 мл йогурта или 30 г сыра или 100 г творога).
3. Препараты кальция принимайте во время еды. Так они лучше усваиваются.
4. Питайтесь разнообразно.
5. Питайтесь часто и дробно (3–4 раза в день).
6. При наличии хронических заболеваний требуется коррекция диеты врачом.

**При высоком уровне фосфора крови
рекомендована диета
с ограничением его потребления**

К продуктам, богатым фосфором относят:

- молоко
- бобовые (бобы, соя, фасоль, горох, чечевица)
- белковые продукты (яйца, баранина, птица, ливер, печень, рыба)
- хлебные и крупяные изделия (кукурузный хлеб, ячмень, отруби, вафли)
- шоколад и орехи

Кальций и магний в продуктах питания

Продукты, богатые кальцием:

- молочные продукты (сыр, творог)
- зелень (петрушка, шпинат)
- орехи (миндаль, бразильский орех) и семена (кунжут, мак)



Магний помогает организму усваивать кальций и содержится в большом количестве в:

- молочных продуктах
- темном шоколаде
- злаках (коричневый рис, ячмень, цельный овёс и пшеница)
- авокадо
- травах (кориандр, шалфей, базилик)
- тёмно-зелёных листовых овощах (капуста, шпинат, мангольд)

Пример суточного пищевого рациона

Наименование продукта	Количество продукта, г	Количество кальция в порции, мг
Завтрак 1		
Омлет с сыром	120	235
Курица отварная	100	16
Кофе со сливками	100+20	18
Хлеб пшеничный 20 6,4		
Завтрак 2		
Йогурт	200	244
Миндаль	30	81,9
Обед		
Борщ с мясом	200	70
Сметана 10%	20	18
Петрушка	20	49
Морская капуста	120	126
Хлеб ржаной зерновой	40	21,4
Полдник		
Виноград	200	90
Ужин		
Картофельное пюре	100	20
Котлеты из морского окуня	100	64
Салат из зеленого лука с яйцом	100	90
Хлеб ржаной зерновой	20	10,7
Кефир	200	240

Итого: 1400 мг кальция в сутки