



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ПАЦИЕНТОВ С ГИПОПАРАТИРЕОЗОМ

- ✓ Употребляйте продукты, содержащие кальций.
- ✓ Добавьте в рацион не менее 3 порций молочных продуктов в день.  
(1 порция = 200 мл молока или 200 мл кефира или 30 г сыра или 100 г творога).
- ✓ Принимайте препараты кальция во время еды. Так они лучше усваиваются.
- ✓ При высоком уровне фосфора крови рекомендована диета с ограничением его потребления.
- ✓ При наличии хронических заболеваний, требуется коррекция диеты врачом.

### ПРОДУКТЫ **БОГАТЫЕ** КАЛЬЦИЕМ

- ✓ Молочные продукты, особенно сыр
- ✓ Зелень, особенно петрушка и зеленый лук
- ✓ Орехи и семена
- ✓ Овощи, особенно капуста, сельдерей, чеснок, морковь
- ✓ Крупы, особенно гречневая, овсяная
- ✓ Сухофрукты (финики сушеные)
- ✓ Фрукты, особенно виноград, клубника, смородина, апельсины

## ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА

Оказывает **консультативно-диагностическую помощь**, осуществляет **амбулаторное и стационарное лечение** пациентов с нарушениями фосфорно-кальциевого обмена и заболеваниями околощитовидных желез.

Сотрудниками отделения **разработаны и внедрены в практику** алгоритмы диагностики и лечения первичного гиперпаратиреоза, гипопаратиреоза и других нарушений фосфорно-кальциевого обмена.

Отделение **располагает полным спектром диагностического оборудования, необходимого для полноценного обследования** пациентов с различными эндокринными патологиями.



**ЭНЦ** | НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР  
ЭНДОКРИНОЛОГИИ

📍 Москва, ул. Дмитрия Ульянова, 11

☎ +7 (495) 500-00-90

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



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ЭНДОКРИНОЛОГИИ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОПАРАТИРЕОЗЕ

ОТДЕЛЕНИЕ ПАТОЛОГИИ  
ОКОЛОЩИТОВИДНЫХ ЖЕЛЕЗ  
И НАРУШЕНИЙ МИНЕРАЛЬНОГО ОБМЕНА



*Высокий профессионализм и передовые технологии*



## СИМПТОМЫ

### ПРИ НЕДОСТАТКЕ КАЛЬЦИЯ:

- ! Покалывание и онемение вокруг рта, а также в руках и ногах
- ! Судороги, подергивания или скованность мышц
- ! Ощущение «внутренней дрожи»
- ! Усталость и слабость
- ! «Спутанность» сознания

### ПРИ ИЗБЫТКЕ КАЛЬЦИЯ:

(может возникнуть при передозировке препаратов кальция и витамина D)

- ! Повышение/снижение аппетита
- ! Тошнота, рвота
- ! Жажда, сухость во рту

*При появлении перечисленных симптомов необходимо обратиться к врачу!*

## СОДЕРЖАНИЕ КАЛЬЦИЯ В ПРОДУКТАХ

Продукты (100 г)	Ca (мг)
Сыр «Российский»	1000
Сыр «Ярославский»	969
Сыр «Голландский», плавленый	760
Семечки подсолнечные	367
Шпроты	297
Миндаль	273
Петрушка	245
Шоколад	187
Творог	150
Ряженка / Йогурт	124
Молоко	121
Кефир	120
Фисташки	105
Сельдь соленая	102
Икра осетровая зернистая	90
Сметана 10%	90
Грецкие орехи	89
Сливки 20%	86
Арахис	76
Греча ядрица	70
Овсяные хлопья	64
Яйца куриные	55
Горбуша	48
Треска / Печень трески	39 / 35
Хлеб пшеничный	32
Лещ	26
Пшено	27
Крупа рисовая	24
Сом, Судак	22
Окунь морской	21
Хлеб ржаной	21
Макаронные изделия	18
Мука пшеничная высшего сорта	18
Курица	16
Индейка	12
Карп	12
Баранина, Говядина	9
Свинина	6

## ПРИМЕР ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	Количество продукта, г	Количество кальция в порции, мг
<b>ЗАВТРАК 1</b>		
Оладьи из шпината (4 шт)	250	108
Сметана	20	18
Какао	250	215
<b>ЗАВТРАК 2</b>		
Малина	200	40
Йогурт	200	248
<b>ОБЕД</b>		
Сырный суп-пюре с зеленью	200	100
Сухарики пшеничные	20	6
Салат (помидор, авокадо, салат латук, кунжут)	200	146
Запеченая курица	150	24
Рис с кедровыми орешками	150	64
Хлеб ржаной	15	3
<b>ПОЛДНИК</b>		
Творог	200	300
Миндаль	100	273
Вишня	100	37
<b>УЖИН</b>		
Тушеная индейка	150	18
Картофель, запеченный с зеленью и сыром	200	400
Кефир	200	244
<b>ИТОГО: 2 244 мг</b>		

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ