

# Kalsiyum

- **Antiosteoporotik etki (Menapoz sonrası osteoporozu önler)**
- **Kemik, diş ve dişeti oluşumu için çok önemli bir mineraldir.**
- **Kolorektal kanseri önler**
- **Kan kolesterol düzeyini düşürür.**
- **Kan pıhtılaşmasında esansiyeldir.**
- **Kurşun'un emilimini önler.**
- **Fazla egzersiz Ca absorpsiyonunu engeller. Orta düzeyde egzersiz artırır.**
- **Demir ile birlikte etkisi azalır.**

# Kalsiyum

- Alkollü içecekler,  
kahve, aşırı tuz,  
işlenmiş un,  
düzensiz beslenme  
Ca kaybına neden  
olur.

- **Kalsiyum eksikliğinde; eklem ağrıları, tırnaklarda kırılma, kan kolesterol artışı, hipertansiyon, çarpıntı, sinirlilik, kas krampları, diş çürümesi, konsantrasyon güçlüğü, depresyon ve hiperaktivite görülür.**

- ***Kalsiyum kaynakları: süt ve süt ürünleri, deniz ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler, badem, brokoli, lahana, incir, yulaf, soya, algam, biber, papatya, rezene, emen, nane, kuşburnu***
- ***Kontendikasyon: hiperkalsemi, hipervitaminozis D, hiperparatiroidizm, kanser ve Ca duyarlı kişilerde.***
- ***Genellikle D vitamini ile birlikte kullanılır.***



# Dozaj

**0-12 ay 200-270 mg**

**1-8 yaş 500-800 mg**

**9-18 yaş 1300 mg**

**19-30 yaş 1000 mg**

**31-70 yaş 1200 mg**

**Hamilelik ve laktasyon 1000 mg**

**Osteoporoz proflaksisi için 1500-2000 mg**

# Magnezyum

- **Sinir, kas ve kalp sağlığı için önemli bir mineral.**
- **Eksikliğinde; kas yorgunluğu, titreme, duygusal dengesizlik, anoreksiya, bulantı ve kusma, kasılma nöbetleri kardiyak aritmi, hipokalemi ve hipokalsemi gibi laboratuvar bulgularında anormali, hipertansiyon ile koroner ve serebral vazospazmlar görülür.**
- **Eksiklik, diyabet, malabsorbsiyon sendromu, alkolizm ve hipertiroidizm de de görülür.**
- **Tiyazit ve diüretik kullanımı da eksikliğe yol açar.**

# **Magnezyum, Ca ve K emilimini arttırır.**

- **Tahıllar, kabuklu yemişler ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.**
- **Düzenli kullanımı ruhsal gerginliği azaltıp, kalp ritm bozukluklarını engeller (antiaritmik)**
- **Laksatif ve antiasit olarak ta kullanılır.**
- **Osteoporoz ve migren ataklarının önlenmesinde yararlıdır.**
- **Antihipertansif, bronkodilatatör ve kan şekerini düzenleyici etkisi de vardır.**

# Dozaj

**0-12 ay 30-75 mg**

**1-8 yaş 80-130 mg**

**9-18 yaş 250-400 mg**

**19-30 yaş 400 mg**

**31-70 yaş 350-400 mg**

**Hamilelik ve laktasyon 1400 mg**