# راهنمای مصرف کلسیم-دی و جدول منابع غذایی کلسیم

قرص کلسیم با غذا، فاصله دو ساعت از آهن و تیروئید؛ این برگه کنار جعبه داروی سالمند بماند

## بخش ۱ — قواعد طلایی مصرف کلسیم-دی

- [ ] قرص را همراه یا بلافاصله بعد از غذا بخورید؛ جذب کربنات کلسیم با غذا بهتر است
- [ ] کپسول‌های بزرگ را با یک لیوان کامل آب بخورید؛ خوابیدن بلافاصله بعد از قرص ممنوع
- [ ] دوز روزانه را بین دو نوبت تقسیم کنید؛ بدن بیش از ۵۰۰ تا ۶۰۰ میلی‌گرم را در یک نوبت جذب نمی‌کند
- [ ] قرص آهن، لووتیروکسین و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها را حداقل ۲ ساعت از کلسیم فاصله بدهید
- [ ] اگر آلندرونات مصرف می‌کنید، کلسیم فقط بعد از گذشتن ۳۰ دقیقه تا ۲ ساعت و صبحانه خوردن
- [ ] تاریخ انقضا و بسته‌بندی را چک کنید؛ قرص‌های آردی (پودرشده) را دور بریزید
- [ ] بیماری سنگ کلیه، هایپرکلسیمی یا نارسایی کلیه را قبل از شروع به پزشک اعلام کنید

## بخش ۲ — منابع غذایی کلسیم (تقریبی، در هر وعده)

| غذا | پرس | کلسیم تقریبی | نکته |
|---|---|---|---|
| شیر کم‌چرب | ۱ لیوان (۲۴۰ml) | حدود ۳۰۰ میلی‌گرم | بهترین جذب |
| ماست | ۱ لیوان | حدود ۳۰۰ میلی‌گرم | گزینه شیرینی‌سالمند |
| پنیر | ۳۰ گرم | حدود ۲۰۰ میلی‌گرم | نمک را چک کنید |
| ماست‌وخیار + نعنا | ۱ کاسه بزرگ | حدود ۲۵۰ میلی‌گرم | مفید در یبوست |
| بادام | یک مشت (۲۸ گرم) | حدود ۷۵ میلی‌گرم | سنگ کلیه اگزالات؟ مشورت |
| سبزی برگ‌سبز (کلم/اسفناج) | ۱ پیاله پخته | متغیر | اسفناج اگزالات بالاست |
| ماهی کنسرو با استخوان | ۱ قوطی | بالا | استخوان خوردنی |

**علائم هشدار:** یبوست مداوم یا نفخ شدید (دوز را تقسیم یا فرم سیترات بپرسید)، درد پهلو و ادرار خونی (احتمال سنگ کلیه — فوریت)، تشنگی زیاد و پرادراری (کلسیم بالای خون)، سطح بالای کلسیم در آزمایش. سالمند کم‌تحرک با مصرف کلسیم و دی بالا به آب کافی و حرکت نیاز دارد.

## بخش ۳ — جدول پایش هفتگی کلسیم سالمند

| روز | قرص گرفته شد؟ | شیر/لبنیات روز | یبوست/نفخ | یادداشت |
|---|---|---|---|---|
| شنبه | | | | |
| یکشنبه | | | | |
| دوشنبه | | | | |
| سه‌شنبه | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| چهارشنبه | | | | |
| پنجشنبه | | | | |
| جمعه | | | | |

**نکته:** کلسیم و ویتامین D جفت‌اند؛ بدون D جذب روده‌ای کلسیم افت می‌کند. پرستار منزل هیلا هلث چینش دارو، ثبت این جدول و هماهنگی با آزمایش‌های دوره‌ای را انجام می‌دهد.


پایش مکمل استخوان و مشاوره خرید داروی سالمند در منزل — کرج و البرز

**0764 767 0912**

hilahealth.com — فرم ثبت درخواست آنلاین در سایت