

Menopoz ve Beslenme:

Kalsiyum ve Postmenopozal Osteoporoz

Kalsiyum, kemik sağlığında temel bir rol oynar. Çocukluktan postmenopozal döneme kadar yaşam boyunca yeterli kalsiyum alımının sürdürülmesi önemlidir.

Kalsiyum ve Beslenme

- Beslenme yoluyla alınan kalsiyumun başlıca kaynağı süt ve süt ürünleridir.
- Laktoz intoleransı, çölyak hastalığı ve bariatrik cerrahi kalsiyum emilimini etkiler.
- ABD Ulusal Sağlık Enstitüleri (NIH) tarafından 50 yaş üzerindeki kadınlar için önerilen günlük kalsiyum alımı (RDA) 1200 mg'dır.
- Birleşik Krallık Kraliyet Osteoporoz Derneğı (ROS), günlük 700 mg kalsiyum alımını; osteoporoz tedavisi alanlarda ise bu miktarın 1000 mg'a çıkarılmasını önermektedir.
- Women's Health Initiative (WHI) çalışmasında kalsiyum takviyesi kullanan kadınlarda böbrek taşı riskinin arttığı saptanmıştır; bu nedenle kalsiyum takviyeleri yalnızca diyetle kalsiyum alımının yetersiz olduğu durumlarda kullanılmalıdır.

Önerilen günlük kalsiyum alımı yaşamın farklı dönemlerinde değışiklik göstermektedir. Kemik yapımının arttığı dönemlerde ve ileri yaştaki bireylerde daha yüksek miktarlarda kalsiyum alımı önerilmekte olup, günlük önerilen miktar 1000–1300 mg'a kadar çıkabilmektedir.

Kalsiyumdan Zengin Besinler

- Süt ve süt ürünleri (süt ve peynir)
- Yeşil yapraklı sebzeler
- Sardalya gibi yumuşak ve yenilebilir kemikleriyle birlikte tüketilen konserve bütün balıklar
- Kuruyemişler (özellikle badem)
- Tohumlar (özellikle susam)
- Kuru meyveler
- Baklagiller
- Tofu
- Kalsiyum ile zenginleştirilmiş tahıllar ve ekmek

Calcium and osteoporosis

- Yeterli kalsiyum alımı, postmenopozal osteoporozun önlenmesinin temel unsurlarından biridir.
- Bireyin kalsiyum alımının, yaklaşık olarak da olsa, değerlendirilmesi önemlidir.
- Kalsiyum alımının yetersiz olduğu düşünölen durumlarda takviye önerilebilir.
- Kadınlar, önerilen düzeylerin üzerindeki kalsiyum alımının yarar sağlamayabileceğı, hatta zarara yol açabileceğı konusunda bilgilendirilmelidir; ancak bu konudaki veriler halen kesin değildir.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

EMAS (2025). CareOnline. Health at menopause and beyond <https://emas-online.org/guidelines-and-education/#emas-care-online>

International Osteoporosis Foundation <https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium>

British Menopause Society (2025). Prevention and treatment of osteoporosis in postmenopausal women <https://thebms.org.uk/wp-content/uploads/2023/10/06-BMS-ConsensusStatement-PRevention-and-treatment-of-osteoporosis-in-women-SEPT2023.A.pdf>

Royal Osteoporosis Society <https://theros.org.uk/information-and-support/bone-health/nutrition-for-bones/calcium>