



NON DAGO KALTZIOA?

BATEZ ERE ESNEAN ETA HAREN DERIBATUETAN

KALTZIO MG-KO BALIOAK ELIKAGAIAREN 100 G BAKOITZEKO EDO URAREN 100 ML BAKOITZEKO

ESNEAK		JOGURTAK		GAZTAK		POSTREAK	
ESNEA OSOA HAUTSETAN	909	DENSIA JOGURTA	320	ENMENTAL GAZTA	1180	MELAZA	273
ESNEGAINA	300	JOGURT GAINGABETUA	180	GAZTA PARMESANO BIRRINDUA	1027	GATZATUA	175
ESNE KONDENTSATUA	250	JOGURT NATURALA	150	BOLA GAZTA	900	FLANA, NATILLAK, ARROZ-ESNEA	140-160
TXOKOLATEA ESNEAREKIN	228	ACTIVIA JOGURTA KIWIAREKIN	147	MANTXAKO GAZTA	800	IRABIATUA	130
KALTZIOAREKIN ABERASTUTAKO ESNEA	160			EDAM GAZTA	795	PETIT SUISSE	130
ESNE GAINGABETUA	133			CHEDAR GAZTA	740	DANACOL	130
ESNE ERDIGAINGABETUA	120			CABRALES, GRUYERE, ROQUEFORT GAZTA	700		
ESNE OSOA	118			CASERIO GAZTATXOA	324		
ESNE SOJA	89			BURGOS ARIAS GAZTA	300		
				GAZTANBERA	100		

ETA KOPURU TXIKIAGOTAN HONAKO HAUETAN:

KALTZIO MG-KO BALIOAK ELIKAGAIAREN 100 G BAKOITZEKO (EDO URAREN 100 ML BAKOITZEKO)

LEKALEAK ETA BARAZKIAK		HARAGIAK ETA ARRAUTZAK		FRUITU LEHORRAK		ZEREALAK	
SOJA ALEA	280	ARRAUTZA-GORRINGOA	130	HURRAK	250	SESAMOA	135
BERROA	211	ARRAUTZA OSOA	50	ALMENDRAK	234	GARI-OGI OSOA	50
AZA	200	EPERRA	50	OLIBAK	100	GARI-OGI ZURIA	30
ZERBA, KARDULATZA	150	HARAGIAK	8-12	INTXAURRAK	99	ARROZA	10
TXITXIRIOAK	145			KAKAHUETEA	74	ARTOA	8
INDABAK	128			PIKUA, PASAK	170	GARI-OGI OSOA	50
ESPINAKAK, ARBI-GARAK, ARBI-HOSTOAK	100			PISTATXOAK	136		
BABAK ETA ZERBAK	100-115	FRUTAK		ARRAINAK, KRUSTAZEOAK ETA MOLUSKUAK			
LEKA	95	GEREZIAK	267	SARDINAK LATAN			354
ILARRAK	60	LARANJA	41	ANTXOAK OLIOAN			273
BROKOLIA	55	MANDARINA	36	LANGOSTINOAK, GANBAK			220
DILISTAK	50	SAGARRA	30	BERBERETXOAK, OLAGARROA			140
				MUSKUILUAK, TXIPIROIAK			80
				MIHI-ARRAINA			70


ELIKAGAI ARRUNTEN ARTEKO KALTZIO-BALIOKIDETASUNAK
ESNEA ETA HAREN DERIBATUAK

Eguneko kaltzioaren% 70-75 ematen dute. 300 mg kaltzio daude:

- 1 edalontzi esne (250ml)
- 2 esneki-postre (jogurtak, flanak, gatzatuak....)
- 30 g gazta ondu, 70 g camembert, 125 g Burgos-gazta.


BESTE ELIKAGAI BATZUK:

Gainerako kaltzioaren% 25-30 ematen dute

Ogia, arroza, pasta eta zerealak

25 mg kaltzio daude:

100 g pasta, 125 g ogi zuri, 220 g arroza


Barazkiak eta frutak

100 mg kaltzio daude:

250 g entsalada, 250 g aza, 2 laranja


Arraina:

100 g kaltzio daude:

250 g atun, 300 g legatza, urraburu, oilar edo izokin.


Lekaleak, oilaskoa eta arrautza:

100 mg kaltzio daude:

200 g dilista, 600 g oilasko, 3 arrautza


Haragiak:

15 mg kaltzio daude:

150 g solomo (behia o txerria), 150 g errai, 90 g hestebete





NOLA APROBETXATZEN DA KALTZIOA

KALTZIOAREN HEZUR-ERRESERBA

Hezurdurak 1,2 kg kaltzio biltzen ditu gutxi gorabehera. Organismoak kaltzio gehiegi ezabatzen duenean, ez du behar dena xurgatzen, hezurdura-erreserbatik ateratzen du eta hezurdura ahuldu egiten da.

KALTZIOAREN HESTE-XURGAPENA:

HANDITU:

- Proteina behar bezala hartuz gero (gehienez ere egunean irentsitako elikagai guztien% 15).
- D bitamina nahikoa badago (eguzkia hartu eta elikagai egokiak jan)
- Esnetik badator (laktosa eta kaseina edukiagatik)

GUTXITU:

- Dieta zuntz ugariarekin (zerealak, lekadunak, barazkiak) eta/edo koipeak.
- Fosforo gehiegi kontsumitzen bada (batez ere animalia-produktuetan eta edari karbonatatueta).

GILTZURRUNAREN, GOROZKIEN ETA IZERDIAREN BIDEZ KALTZIOA KANPORATZEA:

HANDITU:

- Dieta proteinetan gehiegizkoa bada (animalia-jatorriko elikagaiak)
- Gatzaren kontsumo handiarekin (6 g/egun baino gehiago)
- Kafe-abusuarekin (3-4 kikara/egun baino gehiago)
- Alkohol gehiegi hartzen bada, erretzen bada, eta ariketarik egiten ez bada, hezurak kaltzioa galtzen duelako gelditasunarekin

BITXIKERIAK:

Produktu baten kaltzio kantitatea elaborazioaren arabera da:

- Gaingabetutako esnekiak beren produktu osoak baino zertxobait aberatsagoak dira kaltzioan.
- Esnegainak, gurinak eta esne-kremak, aldiz, ia ez dute kaltziorik
- Gaztek kaltzio edukia asko aldatzen dute, motaren arabera (Emmenthal, Mozzarella, Burgos, etab.) eta marka komertzial bakoitzaren berezko manipulazioaren arabera.
- Latako sardinek (50-60 g) 250 mg kaltzio ematen dituzte arrain-hezurarekin jaten direnean, eta, gainera, d bitamina dute.
- D bitamina beharrezkoa da kaltzioa xurgatzeko:
 - Larruazalak sortzen du, batez ere eguzki-argiaren UV izpien eraginpean jartzen dugunean
 - Edo arrain urdinekin, arrautza-gorringoarekin, hazi-olioekin eta esneki-koipeekin ere hartzen da.
- Hezurak kaltzioa galtzen du gelditasunarekin:
 - Ariketa fisikoa oso garrantzitsua da
 - 4 ordutik arin ibiltzeak konpentsatu egiten du ohean 2 eguneko hezur-masaren galera.

Berrikusia: 2019ko urria

IO-ERREUMATOLOGIA-07

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu arreta ematen dizuten profesionali.