

# آنچه سالمندان باید درباره کلسیم و ویتامین D بدانند

10 بهمن 1404

با ورود افراد به دهه ۵۰ زندگی و بعد از آن، سلامت استخوان‌ها به یک نگرانی بزرگ تبدیل می‌شود و میزان کلسیم و ویتامین D دریافتی می‌تواند تفاوت واقعی ایجاد کند.

دکتر «بس داوسون-هیوز»، دانشمند ارشد مرکز تحقیقات تغذیه انسانی جین مایر در دانشگاه تافتز در بوستون، گفت: «دلیل این امر این است که با افزایش سن، به ویژه در دوران یائسگی و پس از آن، سرعت از دست دادن استخوان افزایش می‌یابد.»

زنان هر ساله در دوران یائسگی و تقریباً پنج سال پس از آخرین قاعدگی خود، با کاهش سطح استروژن، حدود ۳٪ از توده استخوانی خود را از دست می‌دهند.

پس از آن، از دست دادن استخوان با سرعت حدود ۱٪ در سال ادامه می‌یابد. مردان نیز به طور پیوسته و از حدود ۵۰ سالگی، با سرعت حدود ۱٪ در سال، استخوان از دست می‌دهند.

استخوان‌های ضعیف‌تر احتمال بیشتری دارد که در هنگام زمین خوردن بشکنند. و بدون ویتامین D کافی، قدرت و تعادل عضلات می‌تواند آسیب ببیند و خطر زمین خوردن را حتی بیشتر افزایش دهد.

داوسون-هیوز توضیح داد که این یکی از دلایلی است که شکستگی لگن در افراد ۷۰ و ۸۰ ساله به شدت افزایش می‌یابد.

با این حال، مصرف مکمل‌های بیشتر همیشه بهتر نیست، به خصوص در سنین بالاتر.

داوسون-هیوز در یک بیانیه خبری توضیح داد که اگر مصرف کلسیم خیلی زیاد شود، خود را در معرض سنگ کلیه قرار می‌دهید.

ویتامین D نیز محدودیت‌هایی دارد. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که سطح ویتامین D پایینی دارند می‌توانند از مکمل‌ها بهره‌مند شوند و کمتر زمین بخورند.

داوسون-هیوز گفت: «اما با افزایش دوزها، این مزایا ثابت می‌ماند و حتی ممکن است کاهش یابد.»

او افزود، بزرگسالان مسن‌تر با سطح ویتامین D بسیار بالا در خون، خطر بیشتری برای افتادن و شکستگی داشتند.

داوسون-هیوز گفت: «ویتامین D ممکن است بر سایر سیستم‌های بدن، از جمله ایمنی و خطر دیابت،

تأثیر بگذارد، اما تحقیقات بیشتری برای تبدیل این یافته‌ها به عمل بالینی مورد نیاز است.»

### آکادمی‌های ملی علوم، مهندسی و پزشکی خاطرنشان می‌کنند که:

- زنان ۵۱ سال به بالا و مردان ۷۱ سال به بالا به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیاز دارند.
  - مردان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند.
  - بزرگسالان ۵۱ تا ۷۰ سال به ۱۵ میکروگرم ویتامین D روزانه نیاز دارند.
  - بزرگسالان بالای ۷۰ سال به ۲۰ میکروگرم ویتامین D نیاز دارند.
- بیشتر کلسیم در رژیم غذایی از غذاهای لبنی مانند شیر، پنیر و ماست تأمین می‌شود. اگر روزانه حدود دو وعده لبنیات مصرف نکنید، ممکن است کمبود داشته باشید.



داوسون-هیوز پیشنهاد می‌کند که روزانه ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل کلسیم مصرف کنید. اگر از قبل به اندازه کافی لبنیات مصرف می‌کنید، معمولاً نیازی به مکمل نیست.

نور خورشید به بدن کمک می‌کند تا ویتامین D بسازد. با این حال، افرادی که زمستان‌ها را در مکان‌های آفتابی می‌گذرانند و مرتباً در معرض آفتاب قرار می‌گیرند، ممکن است به مکمل نیاز نداشته باشند.

داوسون-هیوز گفت: «اگر افراد مسن در تمام طول سال زمان کمی را در فضای باز می‌گذرانند، باید مصرف ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد بین‌المللی (IU) در روز از این ویتامین را در نظر بگیرند.»

علاوه بر این، با افزایش سن، اشتها اغلب کاهش می‌یابد و دریافت مواد مغذی کافی از غذا به تنهایی دشوارتر می‌شود.

داوسون-هیوز گفت، به همین دلیل است که دقیق بودن در مورد آنچه می‌خورید بسیار حیاتی‌تر می‌شود.