A jeśli nie możesz pić mleka? Poznaj pozamleczne źródła wapnia

Jeśli z uzasadnionych powodów nie możesz pić mleka i spożywać przetworów mlecznych (alergia na mleko, stosowanie diety wegańskiej) koniecznie zadbaj o odpowiednią, zgodną z zaleceniami podaż wapnia w diecie. Mleko jest ważnym źródłem wapnia w diecie i jego eliminacja musi pociągać za sobą wprowadzenie innych źródeł tego składnika. W innym przypadku narażasz się na niedobory wapnia i ich konsekwencje (zwiększone ryzyko osteoporozy).

Do pozamlecznych źródeł wapnia należą:

- Napoje roślinne wzbogacane w wapń (sojowe, ryżowe, owsiane, migdałowe, orkiszowe i in.) – napoje te zawierają 120 mg wapnia na 100 g produktu (czyli tak jak mleko krowie). Pamiętaj, aby przed nalaniem napoju dokładnie wstrząsnąć opakowaniem, gdyż związki wapnia, w które napoje te są wzbogacane osadzają się na jego dnie. Biodostępność wapnia z napojów roślinnych wzbogacanych wynosi ok. 30%.
- Warzywa kapustne (brukselka, jarmuż, kapusta włoska, kapusta biała, brokuły) zawierają dość duże ilości wapnia a dodatkowo charakteryzują się jego bardzo dobrą biodostępnością (nawet do 60%). Należy jednak pamiętać, że typowa porcja tych produktów zawiera mniej wapnia niż typowa porcja mleka (np. 150 g brukselki zawiera 86 mg wapnia a szklanka mleka 240 mg wapnia).
- Warzywa liściaste: boćwina, natka pietruszki, szpinak, niektóre z nich (szpinak) ze względu na dużą zawartość kwasu szczawiowego mają bardzo niską biodostępność.
- Suche nasiona roślin strączkowych (soja, fasola biała).
- Orzechy i nasiona (migdały, orzechy laskowe, orzechy pistacjowe, mak niebeski)
- Suszone owoce (figi, morele).
- Wody mineralne – wapń występuję w formie jonowej, co korzystnie wpływa na jego biodostępność.

W sytuacji, gdy nie uda się zbilansować diety opierając się na źródłach pokarmowych należy rozważyć suplementację preparatami wapnia.

1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, Warszawa 2017
2. Melina V [1], Craig W [2], Levin S [3]. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. J Acad Nutr Diet. [4] 2016;116(12):1970-1980.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/jesli-nie-mozesz-pic-mleka-poznaj-pozamleczne-zrodla-wapnia#comment-0

Odnośniki
[1] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Melina%20V%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704 [2] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Craig%20W%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704 [3] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Levin%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=27886704 [4] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27886704

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020