

مکمل‌های کلسیم و استئوپروز

ترجمه: دکتر ثریا منتظری

مسن‌تر از ۶۵ سال باید روزانه ۱۵۰۰ میلی‌گرم کلسیم تجویز شود. مشکل این است که اکثر مردم در رژیم غذایی خود لبنیات، سبزیجات پربرگ و ماهی را که باعث رساندن مقادیر کافی کلسیم به بدن می‌شوند، مصرف نمی‌کنند. بنابراین، بسیاری از بیماران جهت رفع کمبود کلسیم باید به سمت غذاهای غنی شده از کلسیم و مکمل‌های کلسیم بروند.

■ فراوانی انتخاب‌ها

با وجود تعداد زیاد فرآورده‌های کلسیم که قفسه‌های داروخانه‌ها را پر کرده‌اند، انتخاب مکمل مورد نیاز، ممکن است برای بیماران مشکل باشد. موسسه ملی استئوپروز توصیه می‌کند که بیماران از کلسیمی که مشتق از آرد استخوان، دولومیت (Dolomite) یا پوسته صدف تصفیه نشده باشد، به دلیل آلودگی این ترکیبات به سرب یا سایر فلزات سمی اجتناب کنند.

کلسیم از منابع متعدد و به اشکال گوناگونی تهیه می‌شود. کربنات کلسیم (نوع موجود در

استئوپروز به عنوان یک تهدید عمده سلامتی در ایالات متحده آمریکا، به خصوص در بین افراد مسن‌تر از ۵۰ سال، شناخته شده است. برآوردها نشان می‌دهند که میلیون‌ها نفر آمریکایی مبتلا به استئوپروز هستند و میلیون‌ها نفر دیگر به علت پایین بودن میزان تراکم استخوان، در معرض ابتلا به استئوپروز قرار دارند.

اگرچه زنان بیشتر در خطر افزایش شرایط ابتلا می‌باشند (۸۰ درصد مبتلایان به استئوپروز زن هستند)، تمام اشخاص بالاتر از ۵۰ سال باید به پیشگیری از این بیماری اهمیت دهند. مطالعات بیانگر آن هستند که ۵۵ درصد آمریکایی‌های بالای ۴۰ سال، دارای علایم کاهش تراکم استخوان می‌باشند.

بهترین راه مقابله با استئوپروز، مداخلات ابتدایی می‌باشد که به صورت ایده‌آل، مصرف رژیم غذایی سرشار از کلسیم، حرکات ورزشی و متعادل نمودن وزن هستند. برای مردان جوان‌تر از ۶۵ سال و زنان قبل از یائسگی، باید روزانه ۱۰۰۰ میلی‌گرم و برای مردان و زنان

آنتی اسید جویدنی) معمول‌ترین نوع است و بالاترین غلظت کلسیم از نظر وزنی را دارا می‌باشد (۴۰ درصد). فسفات کلسیم محتوی ۲۸ درصد و سیترات کلسیم محتوی ۲۱ درصد کلسیم است. از آن جایی که سیترات کلسیم برای جذب به اسید معده نیاز ندارد، برای بیمارانی که پروسه تولید معدی محدودی دارند، انتخاب بهتری می‌باشد. لاکتات کلسیم محتوی ۱۳ درصد کلسیم عنصری و فسفات کلسیم شامل ۹ درصد می‌باشد.

با استفاده از این درصدها، مقدار کلسیم عنصری مکمل‌ها را می‌توان محاسبه نمود: یک قرص ۵۰۰ میلی‌گرمی سیترات کلسیم محتوی ۱۰۵ میلی‌گرم کلسیم عنصری می‌باشد که بدین ترتیب ۲۱ درصد می‌باشد. سیترات کلسیم مالئات شکل دیگری از مواد معدنی است که ۱۰ تا ۲۰ درصد بهتر از سایر اشکال جذب می‌شود، ولی به دلیل آن که کلسیم عنصری کمتری در هر قرص دارد، بیماران باید مقدار بیشتری از آن را دریافت کنند تا مزایای کلسیم کربنات را داشته باشد.

حلالیت کلسیم، فراهمی زیستی آن را از مکمل‌ها تحت تاثیر قرار می‌دهد به طوری که تمام مکمل‌های کلسیم به طور یکسان محلول نیستند. میزان حلالیت بسیاری از مکمل‌ها از ۲۳ تا ۷۵ درصد تغییر می‌کند. حلالیت کافی یک قرص می‌تواند با قرار گرفتن آن در یک لیوان آب گرم یا سرکه آزمایش شود (آبای طی ۳۰ دقیقه به صورت محلول در می‌آید یا خیر).

دکتر Bess Dawson پروفیسور در پزشکی و رئیس آزمایشگاه متابولیسم استخوان در مرکز

تغذیه USDA در دانشگاه قدیمی Tufts اظهار می‌دارد «تا زمانی که مکمل‌های کلسیم‌دار به صورت صحیح مصرف شوند، نوع آن‌ها اهمیت کمی دارد، زیرا بدن فقط می‌تواند ۵۰۰ میلی‌گرم از کلسیمی را که هر بار مصرف می‌شود، استفاده کند و در طول روز باید به بدن مقادیر لازم کلسیم رسانده شود». وی اعتقاد دارد که مصرف مکمل‌ها در موقع خواب نیز موثر است.

این موضوع اهمیت دارد که داروسازان در مورد مصرف مقادیر بسیار زیاد کلسیم به بیماران هشدار دهند، اگر چه به نظر می‌رسد مقدار روزانه تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم برای اغلب افراد بی‌ضرر است، مصرف مقادیر زیاد و طولانی مدت آن می‌تواند سبب ایجاد عوارض جانبی مانند پیوست شود. مصرف مقادیر زیاد کلسیم می‌تواند در جذب سایر مواد مغذی اساسی مانند آهن و روی نیز اثر داشته باشد. ویتامین D به جذب کلسیم بدن کمک می‌کند. ترکیبات کلسیم‌دار مانند ترکیب کلسیم و ویتامین D در یک مکمل جداگانه می‌تواند در نگهداری جذب کلسیم مؤثر باشد. بیماران باید مراقب باشند که ویتامین D را بیش از دوز پیشنهاد شده روزانه مصرف نکنند، به دلیل آن که وقتی مصرف این ویتامین بیشتر شود، می‌تواند سمی باشد. بیماران نباید بیشتر از روزی ۸۰۰ واحد ویتامین D مصرف کنند، مگر آن که توسط پزشک نسخه شده باشد.

منبع

Sax B. Calcium supplements and osteoporosis. Pharm Times. 2004; 3: 16.