

درباره مکمل‌های
مورد نیاز سالمندان
چه می‌دانید؟

رفاقت با ویتامین D و کلسیم

مرجان السادات سیدجعفری

کارشناس مسؤول سلامت سالمندان و میانسالان
دانشگاه علوم پزشکی سمنان



دکتر ژامک اقوامی

مدیرگروه جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس
دانشگاه علوم پزشکی سمنان



اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این مقاله:

نکات مهم در تجویز ویتامین D و کلسیم را بیان کنند.

نکات مهم در خصوص چگونگی مصرف مکمل را برای

سالمندان شرح دهند.

کلیه‌ها به شکل فعال ویتامین D تبدیل می‌شود. مقدار نیاز به ویتامین D، ۶۰۰ واحد برای افراد تا سن هفتاد سالگی و ۸۰۰ واحد برای افراد هفتاد سال به بالاست. این مقدار را می‌توان با مصرف ماهانه یک عدد قرص ژله‌ای پنجاه هزار واحدی تأمین کرد.

بخش کمی از ویتامین D مورد نیاز با مصرف لبنیات تأمین می‌شود. این ویتامین برای جذب کلسیم در روده‌ها ضروری است و به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند و نیز در جلوگیری از برخی سرطان‌ها نقش دارد.

کلسیم

کلسیم در بسیاری از عملکردهای اساسی بدن نقش دارد. بدن برای گردش خون، حرکت عضلات و ترشح هورمون‌ها به آن نیاز دارد و همچنین به انتقال پیام از مغز به سایر قسمت‌های بدن کمک می‌کند. کلسیم برای رشد و تکامل طبیعی استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است. اگر در رژیم غذایی کلسیم کافی نباشد، بدن آن را از استخوان می‌گیرد. بدن شما کلسیم تولید نمی‌کند، بنابراین برای تأمین کلسیم مورد نیاز خود باید به رژیم خود اعتماد کنید. غذاهای حاوی کلسیم بالا عبارتند از:

محصولات لبنی مانند (شیر، پنیر و ماست)
سبزی‌های سبز تیره مانند (کلم پیچ، اسفناج، کلم بروکلی، جعفری و پونه)
لوبیا سفید، ساردین، نان، غلات، محصولات سویا و آب‌پرتقال غنی شده با کلسیم
جالب است بدانید با وجود مصرف میزان کافی از

سالمندی بخشی از روند طبیعی زندگی انسان محسوب می‌شود و گذشت زمان، بیماری‌ها، مشکلات جسمی و روحی و شرایط محیطی از عوامل مؤثر بر این روند هستند. گرچه تغییرات ناشی از پیری اجتناب‌ناپذیر است اما می‌توان بسیاری از آن‌ها را تا حدودی پیشگیری کرده یا وقوع‌شان را به تعویق انداخت. غذا و تغذیه نقش اساسی در تأمین نیازهای بدن دارد و به طور قابل توجهی به کیفیت زندگی در طول زندگی، به ویژه دوره سالمندی کمک می‌کند. با افزایش سن در افراد، نقش حیاتی تغذیه در بازتوانی و ارتقای کیفیت زندگی پررنگ‌تر می‌شود. برخی به اشتباه فکر می‌کنند که نیازهای تغذیه‌ای سالمندان کمتر از افراد غیرسالمند است؛ در حالی که در بسیاری از سالمندان ترشحات معده کاهش یافته و بر جذب بسیاری از ویتامین‌ها و املاح اثر می‌گذارد. میزان نیاز به پروتئین، کلسیم و ویتامین D در سالمندان بیشتر است. دریافت کافی ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز می‌تواند از بروز مشکلاتی مانند کم‌خونی، افسردگی، پوکی استخوان و نقص حافظه جلوگیری کرده؛ به بهبودی بعد از جراحی یا آسیب‌ها کمک کند و باعث تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها شود. اما در بسیاری از سالمندان، کلسیم و ویتامین D به مقدار کافی از طریق غذا دریافت نمی‌شود.

ویتامین D

منبع اصلی ویتامین D، نور خورشید در هنگام ظهر (بین ساعت ده صبح تا سه بعدازظهر) است که با بیست دقیقه قرار گرفتن مستقیم و نه از پشت شیشه در این نور، می‌توان نیاز روزانه به ویتامین D را تأمین کرد. هر چه فرد به طرف میانسالی و پیری جلوتر می‌رود، قابلیت پوست برای تولید ویتامین D از طریق نور خورشید کمتر می‌شود. ویتامین D به طور طبیعی در منابع حیوانی مانند شیر غنی شده، ماهی آب‌های شور و روغن کبد ماهی به شکل پیش‌ویتامین وجود دارد. این پیش‌ویتامین در





به کلسیم برای پیشگیری از تحلیل توده استخوانی افزایش می‌یابد.

مقدار مناسب دریافت کلسیم در زنان یائسه و مردان بالای ۶۵ سال، ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز است. در هر لیوان شیر، ۲۵۰ تا ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم وجود دارد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D، می‌تواند باعث بهبود تعادل کلسیم و کاهش خطر شکستگی استخوان در سالمندان شود. ویتامین D علاوه بر مکمل‌ها، می‌تواند با قرارگرفتن در مقابل نور خورشید و مصرف لبنیات غنی شده با ویتامین D، روغن کبد ماهی و ماهی‌های چرب تأمین شود. البته مقدار بالای ویتامین D می‌تواند خطراتی مانند افزایش کلسیم خون یا افزایش دفع ادراری کلسیم را به دنبال داشته باشد. برخی از داروها مانند داروهای ضد تشنج می‌توانند سوخت و ساز ویتامین D و مواد معدنی موجود در استخوان را تغییر دهند. بنابراین، سالمندانی که داروهای ضد تشنج استفاده می‌کنند، باید مراقب دریافت کلسیم کافی باشند. بی‌حرکی باعث کاهش استخوان‌سازی و سریع‌تر شدن کاهش توده استخوانی در سالمندان بستری یا سالمندانی می‌شود که دارای ناتوانی هستند. شیر و فرآورده‌های لبنی بهترین منبع کلسیم برای سالمندان به شمار می‌روند. گاهی عدم تحمل لاکتوز (قند موجود در شیر) در برخی سالمندان باعث می‌شود تا آن‌ها مصرف شیر و فرآورده‌های لبنی را حذف یا کمتر کنند. در حالی که می‌توان کلسیم را با خوردن شیر بدون لاکتوز یا مصرف سایر منابع دارای کلسیم مانند کلم بروکلی، کاهو، حبوبات، کنسرو ماهی‌های ریز با استخوان تأمین کرد.

دریافت کافی کلسیم، باعث دفع سدیم اضافی و کاهش فشار خون می‌شود. فرآورده‌های لبنی کم چرب بهترین منابع کلسیم هستند، ولی بادام و کلم بروکلی هم منابع خوبی برای کلسیم محسوب می‌شوند.

درصد کمی از سالمندان نیاز روزانه خود به کلسیم را می‌توانند از غذا تأمین کنند؛ در نتیجه، استفاده

کلسیم برای رشد و تکامل طبیعی استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است. اگر در رژیم غذایی کلسیم کافی نباشد، بدن آن را از استخوان می‌گیرد. بدن شما کلسیم تولید نمی‌کند، بنابراین برای تأمین کلسیم مورد نیاز خود باید به رژیم خود اعتماد کنید.



کلسیم همه نیاز تأمین نمی‌شود. در حقیقت بدن هم باید قدرت جذب کلسیم مناسبی داشته باشد. مهم‌ترین عامل جذب کلسیم در بدن، ویتامین D است. در نبود این ویتامین، بدن شما فقط ۱۰ الی ۱۵ درصد از کلسیم دریافتی را جذب می‌کند.

سالمندان به علت کافی نبودن مقدار ویتامین D در رژیم غذایی، کاهش تولید فرم فعال ویتامین D در کلیه‌ها و به مقدار کافی قرار نگرفتن در معرض نور خورشید به ویژه در سالمندانی که کمتر از خانه خارج می‌شوند یا ساکن مراکز نگهداری هستند، در معرض خطر کمبود ویتامین D و در نتیجه کاهش جذب کلسیم قرار دارند. نتیجه این کمبود، تحلیل توده استخوانی و افزایش خطر شکستگی استخوان است. در زنان یائسه و مردان بالای ۶۵ سال، به علت کاهش توده استخوان، کاهش جذب کلسیم، کاهش سطح ویتامین D و تغییرات قابل توجه در سوخت و ساز استخوان، عملکرد بدن در تنظیم کلسیم با اشکال مواجه می‌شود و در نتیجه، نیاز



دارند؛ لذا چنانچه محدودیتی در تهیه مگادوز وجود دارد لازم است ابتدا زنان تحت پوشش برنامه قرار گیرند.

- برای جذب بهتر ویتامین D با وعده‌های اصلی (صبحانه، ناهار، شام) مصرف شود.
- دُز پیشگیری کننده فوق در کلیه افراد بدون عارضه است.
- مصرف غلات، سبوس و حبوبات و نیز ریواس و اسفناج، جذب قرص کلسیم را کاهش می دهد.
- مکمل کلسیم به دو شکل کربنات کلسیم و سیترات کلسیم موجود است. سیترات کلسیم بیشتر برای افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی و افرادی که با کاهش ترشح اسید معده مواجه‌اند توصیه می‌شود.
- مصرف همزمان ویتامین D و کلسیم D در سالمندان سالم بلامانع است.

نتیجه‌گیری

کلسیم در بسیاری از عملکردهای اساسی بدن نقش مهم فیزیولوژیکی ایفا می‌کند که برای یکپارچگی عملکرد سیستم عصبی و عضلانی و عملکرد طبیعی قلب ضروری و یکی از عواملی است که در مکانیسم‌های درگیر در انعقاد خون عمل می‌کند. فرآورده‌های لبنی مانند شیر، ماست و پنیر سرشار از کلسیم هستند. سبزی‌ها و دیگر مواد غذایی نیز مقداری کلسیم دارند. نه تنها کلسیم، بلکه هر ماده مغذی و مفید برای بدن باید به میزان لازم دریافت شود چراکه مقدار زیاد آن می‌تواند عوارض جانبی را به همراه داشته باشد. استفاده از مکمل‌های ویتامین D، می‌تواند باعث بهبود تعادل کلسیم و کاهش خطر شکستگی استخوان در سالمندان شود.

از مکمل‌های کلسیم در این گروه سنی توصیه می‌شود. لازم است کلیه سالمندان حدود نیم یا یک سوم میزان مورد نیاز ویتامین D خود را از طریق مکمل دریافت کنند.

نکات مهم در تجویز ویتامین D و کلسیم

- به کارکنان شاغل در واحد بهداشتی درمانی توصیه می‌شود از تبلیغ هرگونه مکمل دارویی خارجی که در بیشتر موارد فرمولاسیون آن‌ها با آنچه گفته شد، مغایرت دارد خودداری کنند.
- همزمان با اجرای برنامه مکمل‌یاری ماهانه ویتامین D با دوز ۵۰۰۰ واحدی، باید به کلیه زنان و مردان ۶۰ سال و بالاتر روزانه یک عدد مکمل کلسیم حاوی ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم یا یک عدد کلسیم D حاوی ۴۰۰ تا ۵۰۰ میلی گرم کلسیم و ۲۰۰ یا ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین D داده شود.
- با توجه به این که کمبود ویتامین D در زنان سالمند نسبت به مردان از شیوع بالاتری برخوردار است برای دریافت مکمل، زنان این گروه سنی نسبت به مردان در اولویت قرار

منابع

- وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت، اداره سلامت سالمندان، کتاب «تغذیه در دوران سالمندی» چاپ اول ۱۴۰۱، ناشر: اندیشه ماندگار.
- دستورالعمل کشوری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه، مکمل یاری با مگادوز ویتامین «د»