

# Suplementação de cálcio na dieta sem lactose

<http://sem lactose.com/index.php/2008/03/08/suplementacao-de-calcio-na-dieta-sem-lactose/>

Última atualização em: 8/03/17

Para todas as pessoas, mas em especial para as mulheres, o cálcio é um dos minerais mais importantes, pois ele é o responsável pela constituição dos ossos e dentes, além de ser fundamental para a manutenção de várias funções do organismo, como a contração muscular, coagulação do sangue, transmissão dos impulsos nervosos e secreção de hormônios.

Os ossos e dentes armazenam 99% do total de cálcio presente no corpo. O restante deste mineral circula no sangue. Por tanto, é necessário que os níveis sanguíneos de cálcio se mantenham em patamares seguros e específicos, para realizar suas funções. Se houver deficiência desse mineral na alimentação, o organismo terá que mobilizar suas reservas.

Os ossos funcionam como o grande reservatório de cálcio, além de sustentarem e protegerem o corpo. A falta de cálcio na dieta pode fazer com que o organismo retire-o dos ossos para manter seus níveis no sangue em equilíbrio.

Dietas deficientes em cálcio estão associadas ao rareamento e estreitamento do tecido ósseo, conhecido como osteoporose. À medida que envelhecemos, é natural que os ossos se enfraqueçam. Logo, teoricamente, todos nós corremos o risco de desenvolver osteoporose. Entretanto, é importante ressaltar que determinados fatores podem acelerar ainda mais este processo. O fumo, o álcool e a falta de atividade física são fatores que interferem negativamente na capacidade do corpo de manter ossos fortes e saudáveis.

## Qual a quantidade de cálcio que preciso ingerir?

As necessidades diárias de cálcio variam de pessoa para pessoa e em diferentes períodos da vida.

<b>Ingestão Recomendada de Cálcio *</b>	
<b>Faixa Etária (Homens e Mulheres)</b>	
0-6 meses	210 mg/dia
7-12 meses	270 mg/dia
1-3 anos	500 mg/dia
4-8 anos	800 mg/dia
9-19 anos	1300 mg/dia
19-50 anos	1000 mg/dia
Acima de 50 anos	1200 mg/dia

\*Pessoas com osteoporose podem necessitar de mais cálcio e vitamina D. Consulte seu médico.

No entanto é importante observar que há alguns fatores que podem impedir a absorção de cálcio pelo organismo:

- Dietas ricas em proteína, cafeína e sal, aumentam a excreção de cálcio na urina;
- Falta de vitamina D

<b>Ingestão Recomendada de Vitamina D *</b>
<b>Faixa Etária (Homens e Mulheres)</b>

0-1 ano	400 UI/dia
1-50 anos	200 UI/dia
51-70 anos	400 UI/dia
Acima de 70 anos	600 UI/dia

\*Pessoas com osteoporose podem necessitar de mais cálcio e vitamina D. Consulte seu médico.

A melhor forma natural de obter a vitamina D é tomar um pouco de sol todos os dias. Com uma população que tende a passar muitas horas do dia em ambientes fechados, é muito comum o diagnóstico de deficiência de vitamina D. A suplementação é geralmente recomendada pelos médicos nesses casos, mas é importante lembrar que a vitamina D também deve ser mantida em quantidades normais no organismo, pois o seu consumo excessivo pode ser tóxico e resultar em uma perda acentuada de cálcio dos ossos.

A descoberta de uma intolerância à lactose ou alergia ao leite é, para muitas pessoas, um momento difícil. Não apenas pela mudança nos hábitos alimentares, mas também pela preocupação de manter uma alimentação rica em cálcio.

Para ajudar você a fazer melhores escolhas na hora das compras, preparamos uma lista de alimentos ricos em vitamina D e em cálcio, levando-se em consideração uma dieta sem lactose / sem leite e derivados.

## Fontes Alimentares de Vitamina D

<b>Alimentos</b>	<b>Porção</b>	<b>Vitamina D (UI)</b>
Leite de soja	200 ml	80
Fígado bovino	100g	42
Gema de ovo	1	25
Ostras	100 g	81
Leite de vaca (versão zero lactose)	100 ml	100
Salmão cozido	75 g	225
Salmão em lata	75 g	608
Sardinha em lata	75 g	70
Atum branco (normal ou light) em lata	75 g	41

## Fontes de cálcio mais relevantes

<b>Nozes e Sementes</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Tahini (pasta de gergelim)	2 colheres de sopa	130
Amendoas tostadas	1/4 xícara	93
Sementes de gergelim tostadas	1/4 xícara	50
<b>Carnes</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Sardinha assada	100 g	437
Salmão grelhado	100 g	28
<b>Grãos e cereais</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Feijão branco	3/4 xícara	119

Feijão preto	3/4 xícara	75
Grão de bico	3/4 xícara	58
Aveia	1 tigela pequena	165
<b>Bebidas</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Leite vegetal fortificado com cálcio	100 ml	120*
Suco de laranja	1 xícara	27
Leite com baixo teor de lactose	200 ml	240
<b>Vegetais(cozidos)</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Nabo	1/2 xícara	104
Quiabo	100g	82
Mostarda crua	100g	68
Couve	100g	130
Brocoli cozido	100	50
Beterraba crua	100g	18
Espinafre	100g	99
<b>Outros</b>	<b>Porção</b>	<b>Cálcio (mg)</b>
Damascos secos	100g	45
Açúcar mascavo	30 g	37
Melaço de cana não refinado	1 colher de sopa	44
Tofu com sulfato de cálcio	150 g	347
Figos secos	5	258

\*O conteúdo de cálcio nos alimentos pode variar, verifique o rótulo do produto.

Referências:

- TACO – Tabela Brasileira de Composição de Alimentos
- [Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia – SBEM – Dra. Luciana Spina](#)
- [www.saudeebeleza.net](http://www.saudeebeleza.net)
- Ministério da Saúde – Colúmbia Britânica, Canadá – Food sources of calcium and vitamin D, Junho 2007.  
– [www.bchealthguide.org](http://www.bchealthguide.org)