



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 27-P-Q-Ż-09

DIETA BEZMLECZNA BOGATA W WAPŃ

Dieta zalecana dla:

- osób z alergią na białka mleka,
- osób z silną nietolerancją laktozy,
- osób na diecie wegańskiej.

Zapotrzebowanie na wapń wynosi między 800-1300 mg na dzień w zależności od wieku, płci i stanu fizjologicznego.

Wchłanianie wapnia zwiększa się pod wpływem:

- Wit. D,
- parathormonu
- kwaśnego odczynu pokarmu

Wchłanianie wapnia zmniejsza się pod wpływem:

- nadmiaru tłuszczów,
- zasadowego odczynu pokarmu,
- nadmiar błonnika w diecie,
- fitynianów,
- szczawianów,
- fosforanów,
- leków: kalcytoniny, glikokortykosteroidów.

*Nadmiar sodu w diecie wzmacnia usuwanie wapnia z organizmu.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Produkty bezmleczne bogate w wapń:

Napoje roślinne

Mleko warto zastąpić napojami roślinnymi wzbogacanymi w wapń.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Napój roślinny sojowy wzbogacany w wapń	140 mg

Woda

Woda wysokozmineralizowana zawiera dużo minerałów w tym również wapnia, wypijając 1 litr takiej wody w przeciągu doby możemy dostarczyć do organizmu około 25% zapotrzebowania na wapń. W tabeli porównanie zawartości wapnia w wodzie wysokozmineralizowanej i źródlanej.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Woda wysokozmineralizowana	200-350 mg
Woda źródłana	50-100 mg

Nasiona i orzechy

Dobrym dodatkiem do potraw są nasiona i orzechy, można dosypywać je do sałatek i zup. Tahini można wykorzystać do tworzenia sosów, jako smarowidło na kanapki zamiast masła, albo w formie past. W tabeli znajdują się produkty bogate w wapń.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Mak	1266 mg
Sezam	975 mg
Migdały	239 mg
Orzech laskowe	186 mg
Tahini (pasta sezamowa)	141 mg
Słonecznik	131 mg
Pistacje	105 mg
Orzechy włoskie	87 mg
Masło orzechowe	45 mg
Pestki dyni	43 mg



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Warzywa i owoce

Wśród warzyw i owoców również możemy znaleźć przedstawicieli, których dodatek do diety może uchronić przed niedoborami wapnia. W tabeli znajdują się produkty bogate w wapń.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Soja	240 mg
Figi suszone	203 mg
Natka pietruszki	193 mg
Fasola biała	163 mg
Jarmuż	157 mg
Morele suszone	139 mg
Boćwina	97 mg
Szczypiorek	97 mg
Szpinak	93 mg
Rodzynki	78 mg
Kapusta włoska	77 mg
Śliwki suszone	72 mg
Kapusta biała	67 mg
Dynia	66 mg
Fasola szparagowa	65 mg
Koper	64 mg
Bób	60 mg
Brukselka	57 mg
Brokuł	48 mg
Burak	41 mg

Produkty zbożowe

Wymiana pieczywa i makaronów na razowe, wprowadzenie płatków i otrębów do diety również powoduje wzrost spożycia wapnia. W tabeli znajduje się zestawienie produktów razowych i jasnych.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Otręby pszenne	119 mg
Chleb pełnoziarnisty	66 mg

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Płatki owsiane	54 mg
Ryż brązowy	32 mg
Płatki jęczmienne i pszenne	31 mg
Płatki żytnie	28 mg
Kasza gryczana	25 mg
Chleb graham	22 mg
Chleb żytni	14 mg
Chleb pszenny	12 mg
Ryż biały	10 mg

Inne produkty bogate w wapń to między innymi jajka, ryby jedzone wraz z ościami.

Produkt	Zawartość wapnia w mg/100g produktu
Sardynki	250 mg
Jaja	47 mg