



Ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο

Οι ημερήσιες ανάγκες σας σε ασβέστιο όπως αυτές καθορίζονται από την ηλικία, το φύλο και άλλους παράγοντες είναι:

Νήπια έως Εφηβεία	Ασβέστιο (mg/ ημέρα)
0-6 μηνών	200
6-12 μηνών	260
1-3 ετών	700
4-8 ετών	1000
9-13 ετών	1300
14-18 ετών	1300

Γυναίκες	Ασβέστιο (mg/ ημέρα)
19 - 50 ετών	1000
Μετεμμηνοπαυσιακές ή 51+ ετών	1200
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός 14-18 ετών	1300
Εγκυμοσύνη/ Θηλασμός 19-50 ετών	1000
Άντρες	Ασβέστιο (mg/ ημέρα)
19-70 ετών	1000
70+ ετών	1200

Οι συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες ασβεστίου για τα παιδιά και τους εφήβους λαμβάνουν υπόψιν τους τη σκελετική ανάπτυξη (καθαρό κέρδος ασβεστίου) και για τις μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες/ ηλικιωμένους λαμβάνουν υπόψιν τους μια χαμηλότερη εντερική απορρόφηση του ασβεστίου.