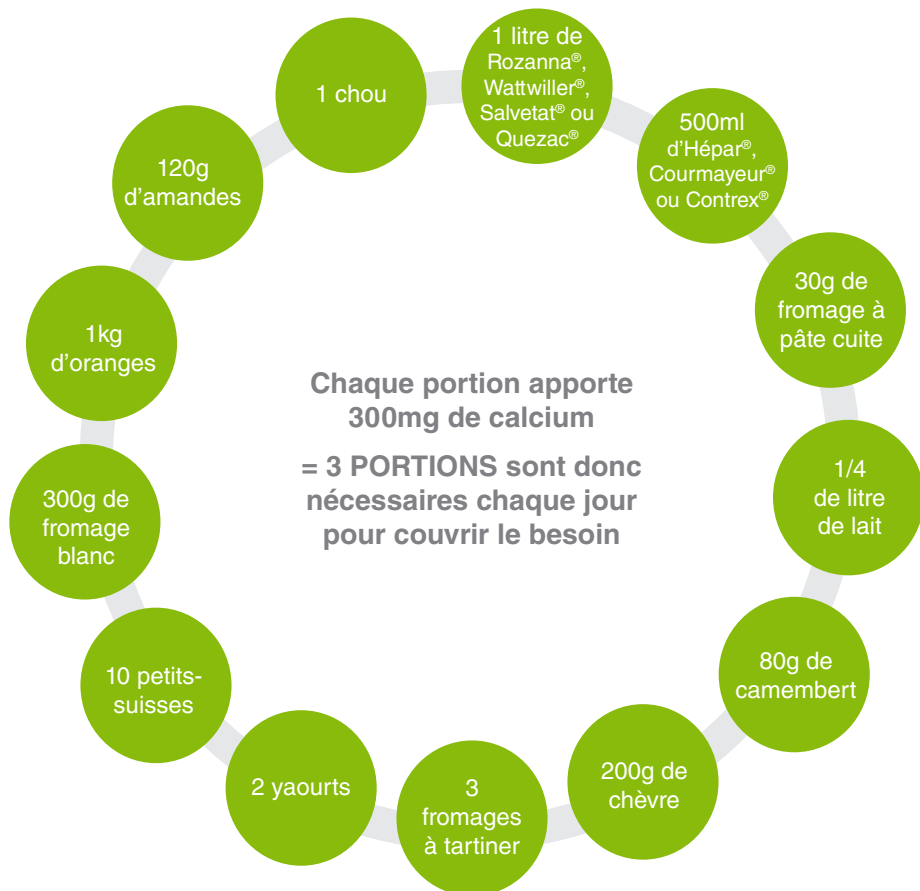


Alimentation riche en calcium pour des os solides



Une alimentation équilibrée riche en calcium, à tous les âges de la vie aide, à prévenir l'ostéoporose.

>> **Votre objectif : atteindre 900 mg de calcium par jour**



Unité Transversale de Nutrition Clinique ☎ 02 31 06 30 23



PÔLE MÉDECINE
DE SPÉCIALITÉS



Service d'hépatogastro-entérologie-nutrition

CHU
CAEN NORMANDIE

Mes astuces pour augmenter mes apports

JE NE SUIS PAS EN SURPOIDS

- ✘ j'enrichis mes préparations avec du fromage râpé ou fondu : gratins de légumes, potages, purées...
- ✘ je consomme régulièrement des plats à base de lait ou de fromages : soufflé au fromage, croque-monsieur, flans, crêpes...
- ✘ je consomme régulièrement des poissons gras riches en vitamine D qui favorise l'absorption du calcium : sardines, maquereaux, anchois, thon, saumon...

JE SUIS EN SURPOIDS

- ✘ je bois une eau riche en calcium : Courmayeur®, Contrex®, Talians®, Hépar® ;
- ✘ j'augmente ma consommation de laitages à 20% de matières grasses peu sucrés ou sans sucre aux repas, au goûter ou en soirée ;
- ✘ j'ajoute une cuillère à soupe de lait écrémé en poudre dans mon potage, mes boissons, mes purées...

QUELQUES RÈGLES À RESPECTER

- ✘ je varie mon alimentation ;
- ✘ je garde un poids stable ;
- ✘ je consomme un produit laitier par repas ;
- ✘ je consomme 1 part de viande, de poisson ou 2 œufs par repas ;
- ✘ si je ne consomme pas de viande ou poisson au dîner, j'ajoute un produit laitier (lait en poudre, fromage râpé ou fondu) dans mon potage, mon gratin ou ma purée ;
- ✘ je bois une eau riche en calcium ;
- ✘ je pratique une activité physique régulière ;
- ✘ je profite de l'ensoleillement dès que possible pour favoriser la synthèse de vitamine D.