患者及照护者教育

钙补充剂

本信息介绍了什么是钙补充剂以及如何服用。

钙是构建和保持健康骨骼所需的一种矿物质。 如果从饮食中摄取的钙不足，身体就会从骨骼中摄取钙。 这可能会导致骨质疏松症。

骨质疏松

骨质疏松症是指骨组织流失，导致骨骼更容易骨折（断裂）。 骨质疏松症最常见于绝经（月经周期永久结束）女性。 但包括男性在内的任何人都可能因为药物或疾病而患上骨质疏松症。 骨质疏松症的一些风险因素包括：

- 身材偏瘦
- 具有北欧或亚洲血统
- 皮肤白皙
- 过早绝经（45 岁之前）
- 服用某些特定类固醇药物超过 3 个月
- 未进行充分的体力活动
- 饮食（或膳食补充剂）中钙含量不足
- 吸烟

- 饮酒过量（女性每天饮酒超过 2 杯，男性每天饮酒超过 3 杯）
- 服用芳香化酶抑制剂（阻止雌激素分泌的药物，用于治疗乳腺癌）

维生素 D

维生素 D 是一种帮助人体吸收钙质的维生素。 人体在接受阳光照射后会产生维生素 D。某些食物中也含有维生素 D。

仅靠阳光和食物可能很难获得足够的维生素 D。 您的医生或临床营养师可能会告诉您服用维生素 D 补充剂。 可以是处方或非处方维生素 D 补充剂药丸或添加维生素 D 的钙补充剂。

钙和维生素 D 的推荐每日摄入量

在饮食中摄入足够的钙有助于预防骨质疏松症。 您每天需要摄入的钙以毫克 (mg) 为测量单位。

- 如果您的年龄在 19 至 50 岁之间，则每天需要 1,000 毫克的钙。
- 如果您是女性，年龄在 51 岁或以上，则每天需要 1,200 毫克的钙。
- 如果您是男性，年龄在 51 岁至 70 岁之间，则每天需要 1,000 毫克的钙。
- 如果您是男性，年龄在 70 岁或以上，则每天需要 1,200 毫克的钙。

您每天需要摄入的维生素 D 以国际单位 (IU) 为测量单位。

- 如果您的年龄在 19 至 70 岁之间，每天需要 600 IU 的维生素 D。
- 如果超过 70 岁，则每天至少需要补充 800 IU 的维生素 D。

如果您患有骨质疏松症，您可能需要摄入更多的钙、维生素 D，或两者都需要。 请与您的医生或临床营养师讨论您每天需要摄入的量。 请勿服用超过每日推荐量的钙。 服用过量药物可能对您的健康有害。

钙的来源

饮食

所摄入的食物是获取钙的最佳途径。 乳制品是钙的良好来源。 如果您患有乳糖不耐症，可以尝试无乳糖乳制品或 Lactaid® 片剂。 您还可以尝试钙强化橙汁和其他食品。 请查看食品标签，了解食物中的钙含量。

本资源末尾的表格列出了一些含钙量较高的食物和饮品。

钙补充剂

您可能会发现仅从饮食中很难摄入足够的钙。 医生或临床营养师可能会建议您服用钙补充剂。 这些药物无需处方。 医生或临床营养师将告诉您应该服用的剂量。

钙补充剂的类型

非处方钙补充剂有几种类型，包括碳酸钙和柠檬酸钙。 这些补充剂均可口服（吞咽）。 所有钙剂都应随餐服用。

请勿购买由骨头或白云石制成的钙片。 这些钙片可能含有铅或其他有害金属。 某些保健食品商店的制剂会有这个问题。 您在药店购买的大多数钙补充剂都经过了这方面的测试。

碳酸钙

碳酸钙在餐后服用时吸收最好。 OsCal® 和 Caltrate® 是 2 种碳酸钙补充剂品牌。其他形式的碳酸钙包括：

- 某些抗酸剂，如 Tums®。 如果您服用 Tums，则无需在进餐时服用。
- Viactiv®，这是一种调味软咀嚼片。
- 液体形式的碳酸钙，通常可以从药店购得，但可能需要提前订购。

柠檬酸钙

柠檬酸钙是另一种类型的钙补充剂。 部分患者对柠檬酸钙的吸收可能优于碳酸钙。 老年人和轻度胃酸者（如恶性贫血患者）也是如此。

柠檬酸钙在餐前 30 分钟服用时吸收最好。 柠檬酸钙的一个品牌是 Citracal®，目前在大多数药店均有售。

如果服用碳酸钙出现以下副作用，请改服柠檬酸钙：

- 腹部疼痛
- 胀气
- 便秘（排便次数比平时少）

服用钙补充剂

- 如果您每天服用的钙补充剂超过 500 毫克，请分次服用。 这将有助于您的身体更好地吸收。例如，如果您每天服用 1,000 毫克钙，请早晨服用 500 毫克，晚上服用另外 500 毫克。
- 如果您出现以下症状，请在服用钙补充剂前咨询医生或临床营养师：
  - 有高钙血症（血液中钙含量过高）病史
  - 服用利尿剂（水丸）或抗酸剂治疗消化不良
  - 曾患肾结石
  - 甲状旁腺有问题
  - 有心脏病史，包括心脏病发作或中风
- 如果您正在服用治疗骨质疏松症的双膦酸盐药物（或因其他原因），请在服药至少 30 分钟后再服用钙补充剂。 如果您不确定正在服用的药物是否属于双膦酸盐，请咨询您的医生。
  - 双膦酸盐药物包括阿仑膦酸钠 (Fosamax®) 和利塞膦酸钠 (Actonel®)。 请记住，钙补充剂不能替代治疗骨质疏松症的其他药物。
- 补钙会引起便秘。 如果您出现这种副作用，请增加饮食中的液体和纤维量。 如果不起作用的话，请与医疗保健提供者讨论服用大便软化剂或泻药。 您也可以尝试从食物中获得更多的钙质，而非服用补充剂。

富含钙的食物和饮品

下表列出了一些富含钙的食物和饮品。

饮食	份量大小	每份的钙含量（毫克）	每份的热量
帕尔玛干酪	1 ½ 盎司	503	167
切达奶酪	1 ½ 盎司	307	171
低脂牛奶	1 杯（8 盎司）	305	102
原味脱脂酸奶	1 杯（8 盎司）	265	150
原味钙强化豆浆	1 杯（8 盎司）	301	80
油罐装带骨干制沙丁鱼	2 条沙丁鱼	92	50
羽衣甘蓝（熟）	½ 杯	134	31
白菜（生）	1 杯	74	9
杏仁	¼ 杯	96	207
新鲜无花果	2 个中等大小的无花果	35	74
矿泉水（如 San Pellegrino® 和 Perrier®）	1 杯（8 盎司）	33	0

有关富含钙类食物的更多信息，请咨询您的临床营养师。

其他资源

美国国立卫生研究院 (NIH) 骨质疏松症及相关骨病国家资源中心
800-624-BONE (800-624-2663)
www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis

美国国家骨质疏松症基金会

202-223-2226
www.nof.org

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Calcium Supplements - Last updated on December 12, 2022
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利