

식품에 들어 있는 칼슘함량

식품군	식품명	칼슘함량 (mg/100g)
유제품	탈지분유	1250
	전지분유	880
	치즈	503
	호상요구르트	115
	저지방우유	135
	우유, 전유	105
어패류	마른멸치	1977
	우럭	1202
	뱅어포	982
	미꾸라지	780
	가오리(조미품)	160
	한천(우뭇가사리)	523
	마른명태(북어)	378
	콩치통조림	198
	물미역(생것)	149
	굴(생것)	87
두류	참깨, 검정깨(마른것)	1060
	유부	295
	대두, 노란콩	245
	검정콩	224
	두부	159
채소류	케일	281
	무말랭이	310
	토란대(삶은 것)	270
	무청(불린 것)	249
	고춧잎(생것)	211
	파슬리	206
	갯(익힌 것)	141
	달래(익힌 것)	124

대구파티마병원은 삼강과 돌봄으로 생명존중의 전인치료를 수행한다.

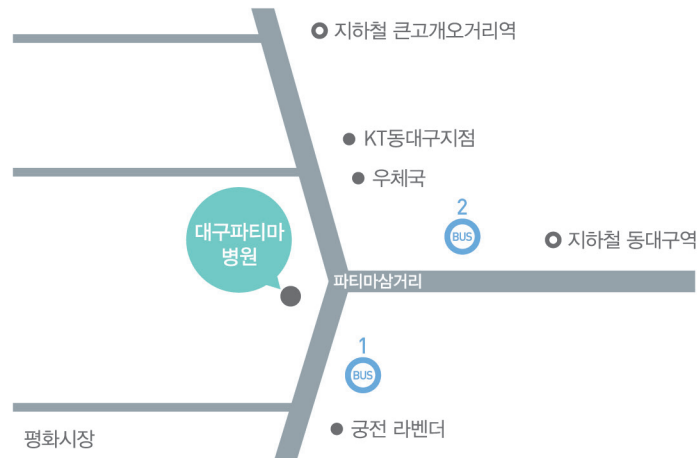
Osteoporosis

정형외과 예약안내 Medical Care

진료일	시간	전화 접수 예약
평일	08:30 ~ 17:30	053.940.7015~18
토요일	08:30 ~ 12:30	

점심시간: 오후 13:00 ~ 14:00 (상기시간은 사정에 따라 변동될 수 있습니다.)

오시는 길



파티마병원건너 1 간선 156, 401, 524, 937 | 지선 팔공1 | 순환 순환2
파티마병원건너 2 일반 818 | 간선 413, 805, 814 | 지선 동구1, 동구1-1, 북구3



대구광역시 동구 아양로 99 www.fatima.or.kr

영양팀 053.940.7071, 7068 정형외과 053.940.7320

대표전화 053.940.7114 FAX 053.954.7417

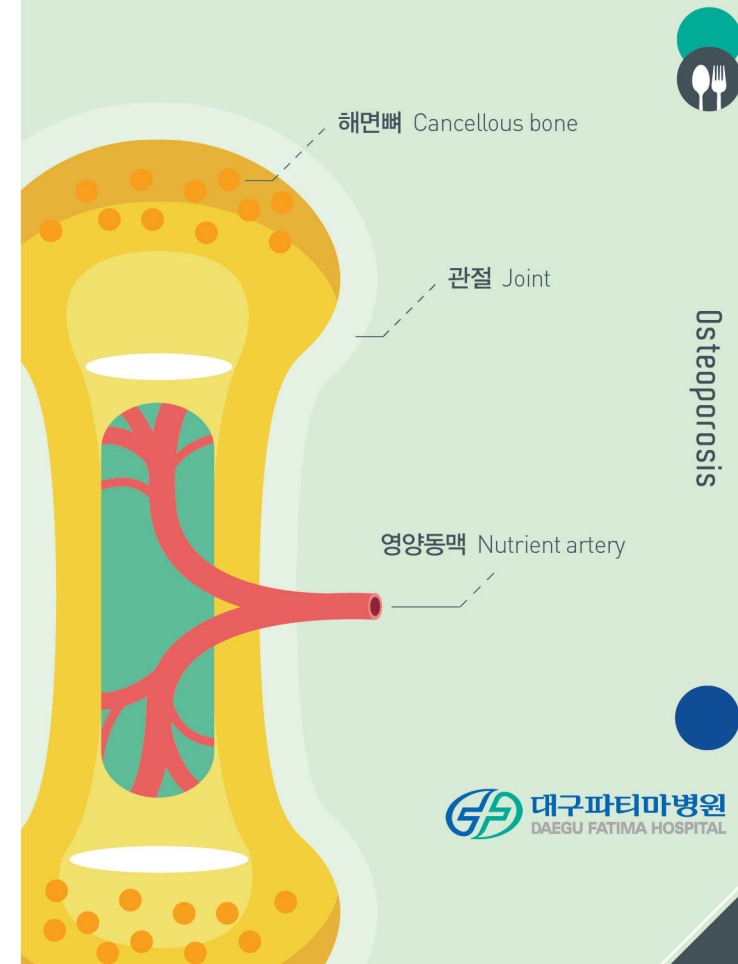
DAEGU
FATIMA HOSPITAL

www.fatima.or.kr

영양팀
환자와 보호자를 위한 안내서

건강한 식생활로
예방하는 생활습관병

골다공증 식사요법



Osteoporosis



대구파티마병원은
고품질 양질의 진료로
여러분의 건강을 지켜드립니다.



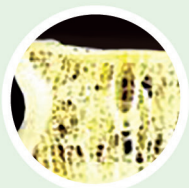
골다공증이란 ?

Osteoporosis

형성된 뼈의 유지가 잘 되지 않아
뼈가 엉성해지고 약해져서 가벼운 충격에도
쉽게 골절되어 버리는 상태.
특히 폐경기 여성들에게서 잘 발생하나 연령이 증가하면서
남성 · 여성 모두 골다공증이 생길 수 있습니다.



정상



약간 진행된 상태



심화된 상태

Osteoporosis

골다공증의 원인

골다공증이
생기기 쉬운 경우는?



- 01 | 젊었을 때 뼈의 형성이 잘 안 되었을 경우
- 02 | 노화함에 따라
- 03 | 칼슘 및 비타민 D가 부족한 경우
- 04 | 운동이 부족한 경우
- 05 | 과한 음주, 흡연, 카페인, 탄산음료의 섭취
- 06 | 호르몬이상, 스테로이드 복용자
- 07 | 만성신부전 환자의 경우
- 08 | 여성의 경우 폐경 10년 전부터 시작, 폐경기 후 급격히 악화
- 09 | 폐경이전 자궁 및 난소 적출술 여성

골다공증의 예방과 치료

가장 좋은 치료법은
예방입니다 !!!

- 01 | 충분한 칼슘과 비타민 D 섭취 및
균형 잡힌 식사를 합니다.
- 02 | 표준체중을 유지합니다.
- 03 | 음주, 흡연, 카페인, 탄산음료 섭취를 제한합니다.
- 04 | 규칙적으로 관절을 자극하는 운동을 실시합니다.
조깅, 빨리걷기, 자전거타기, 등산, 테니스 등
(주 3회/ 20~30분 정도)
수영, 천천히 걷기 운동은 심장에는 좋지만
골다공증에는 큰 효과가 없습니다.
- 05 | 골다공증의 위험이 있거나 발생한 경우 전문의의
치료를 받아야 합니다.

700mg
성인 하루 칼슘권장량

