

# Kalciumszegény étrend: a csontritkulás a férfiakat is veszélyezteti

A kalcium fontos szerepet játszik az idegrendszer, a szív és keringési rendszer működésében és a csontképzésben.



**1000 mg Ca/nap ✓**

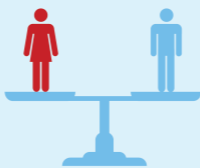
A lakosság 10%-a szenved **csontritkulásban**.



Ugyanakkor a **veszélyeztetettek** száma

**1,5 millió fő.**

A betegség nemcsak a nőket, hanem **a férfiakat is veszélyezteti.**



Napi átlagos **kalciumbevitel:**



868 mg



849 mg

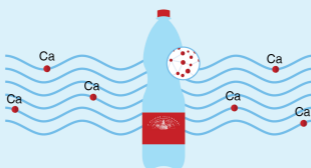
**Csontritkuláshoz** vezethet:



Naponta **négyszer** annyi alkoholt isznak a férfiak, mint a nők.



Magas kalciumtartalmú **ásványvízzel** hatékony a kalciumbevitel.



Rendszeres **ásványvízfogyasztás:**

