

# CALCEED®

## PREDNOSTI CALCEED® kalcijuma 1200mg iz kalcijum-citrata i kalcijum-laktata

- *Maksimalna koncentracija u pojedinačnoj dozi*
- *Visoka bioraspoloživost*
- *Maksimalna apsorpcija*
- *Bezbedna forma kalcijuma (organski heliran kalcijum)*
- *Može se konzumirati sa ili bez hrane*
- *Sa prirodnom bojom i zasladjivačem*

## PREPORUČENO DOZIRANJE CALCEED® kalcijuma 1200mg

*Jedna (1) kesica dnevno, rastvorena u čaši vode, negaziranog soka ili ledenog čaja, pre ili posle obroka*



### REFERENCES:

- [1] R. L. Bailey, K. W. Dodd, J. A. Goldman, J. J. Gahche, J. T. Dwyer, A. J. Moshfegh, C. T. Sempos and M. F. Picciano, "Estimation of Total Usual Calcium and Vitamin D Intakes in the United States," *Journal of Nutrition*, Vol. 140, No. 4, 2010, pp. 817-822.
- [2] FaNBloM, Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes, "Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride," 1997.
- [3] S. Meacham, D. Grayscott, J. J. Chen and C. Bergman, "Review of the Dietary Reference Intake for Calcium: Where do we Go from Here?" *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, Vol. 48, No. 5, 2008, pp. 378-384.
- [4] G. Kressel, W. Walters, H. Andreas, "Bioavailability and solubility of different calcium-salts as a basis for calcium enrichment", *Food and Nutrition Sciences*, 2018, pp. 53-58.
- [5] K. Rafferty, G. Walters, and R. P. Heaney, "Calcium Fortificants: Overview and Strategies for Improving Calcium Nutrition of the U.S. Population," *Journal of Food Science*, Vol. 72, No. 9, 2007, 2007, pp. R152-R158.

SYNERGY®  
VITAMINS

Uvoznik i Distributer: Omni Medikal doo, Autoput 13 blok 53, Novi Beograd, [contact@omni-med.net](mailto:contact@omni-med.net)

SYNERGY®



# CALCEED®

## Kalcijum 1200mg (Kalcijum citrate i L-Kalcijum laktat)

ORGANSKI HELIRAN KALCIJUM – MAKSIMALNA BIORASPOLOZIVOST U ORGANIZMU

### ZNAČAJ KALCIJUMA :

- **KALCIJUM JE NEOPHODAN ZA ZDRAVE I JAKE ZUBE I KOSTI**
- **KALCIJUM DOPRINOSI NORMALNOJ MIŠIČNOJ FUNKCIJI**
- **KALCIJUM JE VAŽAN FAKTOR U PROCESU ZGRUŠAVANJA KRVII**
- **OMOGUĆAVA NORMALNU FUNKCIJU HORMONA I ENZIMA U NAŠEM ORGANIZMU**
- **UČESTVUJE U PROCESU NEUROTRANSMISIJE I OMOGUĆAVA NORMALNU FUNKCIJU NERVOG SISTEMA**
- **POSEBNO ZNAČAJAN ZA ZDRAVLJE KOSTIJU ŽENA U PERIMENOPAUZI I MENOPAUZI**

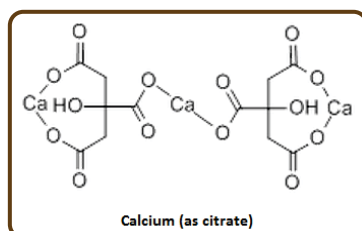


## Svojstva

Kalcijum učestvuje sa 1-2% u telesnoj težini čoveka i jedan je od najzastupljenijih minerala u našem koštanom sistemu.

99% ukupnog kalcijuma u našem organizmu nalazi se u kostima čime ih održava čvrstim i zdravim. 1% ukupnog kalcijuma učestvuje u različitim procesima u našim tkivima i krvotoku, u razmeni materija na ćelijskom nivou, funkcionisanju srca i mišića kao i nervnog sistema. Ta mala ali dovoljna količina kalcijuma obezbeđuje se ili preko ishrane ili iz naših kostiju. Ukoliko je naša ishrana siromašna i ne unosimo dovoljno kalcijuma, organizam neophodnu

količinu povlači iz kostiju kako bi održao funkcije u organizmu. Postepeno, kosti gube sve više kalcijuma, postaju mekane, krte i sklone lakim prelomima. Poseban značaj ovaj proces nadoknade kalcijuma u organizmu ima kod žena u perimenopauzi i menopauzi[1,2].



## Kome je namenjen kalcijum kao dodatak ishrane?

Ključne grupe ljudi kojima je potreban kalcijum kao dodatak ishrani su:

- **Osobe sa povećanim rizikom za deficit kalcijuma** i to u slučaju restriktivnih dijeta, nedostatka vitamina D, nedostatka magnezijuma, bolesti digestivnog trakta, bolesti jetre, pankreasa, hipertireoza, anksioznih stanja i dr.
- **Osobe koje ne konzumiraju mlečne proizvode** kod intolerancije na laktozu ili drugih razloga, obzirom da su mleko i proizvodi od mleka osnovni izvori kalcijuma u našoj ishrani
- **Staraija populacija:** žene iznad 50 godina i muškarci iznad 70 godina starosti imaju povećanu potrebu za kalcijumom.



Preporučena koncentracija kalcijuma kao dodatka ishrani odraslih ljudi je 800mg - 1300 mg dnevno[2,3]

- **Sportisti i korisnici fitnesa:** kalcijum je izuzetno važan za profesionalne sportiste i rekreativce kao i sve osobe koje vode aktivan život jer utiče na kontraktilnost poprečno-prugaste i glatke muskulature.
- **Deca** u periodu rasta i razvoja i adolescenti.

## Jedinjenja kalcijuma

Dodaci ishrani pružaju dodatne izvore kalcijuma[5]. Naučna istraživanja pokazuju da je najbolja apsorpcija i iskoristljivost kalcijuma kao dodatak ishrani upravo iz organskih

PREPORUCENA DNEVNA POTREBA KALCIJUMA				
Uzrast	Muškarci	Žene	Trudnoća	Dojenje
0-6 meseci	200mg	200mg		
7-12 meseci	260mg	260mg		
1-3 godina	700mg	700mg		
4-8 godina	1000mg	1000mg		
9-13 godina	1300mg	1300mg		
14-18 godina	1300mg	1300mg	1300mg	1300mg
19-50 godina	1000mg	1000mg	1000mg	1000mg
51-70 godina	1000mg	1200mg		
preko 71 godina	1200mg	1200mg		

jedinjanja kao što su: kalcijum-citrat i kalcijum-laktat.

Bioraspoloživost kalcijuma u pojedinačnoj dozi od 500mg pokazuje povećanu koncentraciju kalcijuma u krvotoku. Nivo serumskog kalcijuma od kalcijum-laktata i kalcijum-citrata posle 8 sati od konzumiranja prikazuje značajno povećanje koncentracije kalcijuma u krvotoku[4].

Koncentracija pomnožena sa satima (h)	Kalcijum karbonat	Kalcijum laktat	Kalcijum glukonat	Kalcijum citrat
0-2 h (mmol/l × h)	0.13	0.17	0.14	0.18
0-6 h (mmol/l × h)	0.17	0.12	0.21	0.30
0-8 h (mmol/l × h)	0.07	<b>0.24</b>	- 0.36	<b>0.21</b>