

Osteoporosis and Osteopenia Handout

Calcium Intake:

Option 1: (BEST) It is recommended about 3-4 dairy servings (such as milk, yogurt, and cheese) each day, which meets the requirement of 1000-1200 mg of elemental calcium per day. Other sources of calcium include:

- Green vegetables like broccoli, curly kale, and bok choy.
- Some fruits such as oranges, apricots, and dried figs.
- Canned fish with soft, edible bones (the calcium is in the bones) such as sardines, pilchards, and salmon.
- Nuts, especially almonds and Calcium-set Tofu
- Some calcium-fortified bread, cereals, fruit juices, soy beverages and several brands of mineral water also contain significant amounts of calcium. These can boost your calcium intake and provide an alternative if you are lactose-intolerant or vegan.

Option 2: Take 600 mg of calcium twice a day with meals (avoid breakfast if you are on thyroid replacement).

Option 3: Take 600 mg of calcium once a day with one meal and two dairy servings per day (see option 1 for details).

Please note that if you are on thyroid medication, then do not take Calcium supplements or Vitamin D with breakfast

Vitamin D Intake:

Roughly, the bones need 1000-2000 units of vitamin D daily. You can get it over the counter.

Ingesta De Calcio:

Opción 1 (MEJOR): Se recomienda consumir aproximadamente 3-4 porciones de lácteos al día (como leche, yogur y queso), lo cual cumple con el requerimiento diario de 1000-1200 mg de calcio elemental. Otras fuentes de calcio incluyen:

- Verduras verdes como brócoli, col rizada y bok choy.
- Algunas frutas como naranjas, albaricoques e higos secos.
- Pescado enlatado con huesos blandos comestibles (el calcio está en los huesos) como sardinas, arenques y salmón.
- Frutos secos, especialmente almendras y tofu con calcio.
- Algunos productos como panes, cereales, jugos de frutas, bebidas de soya y varias marcas de agua mineral fortificada también contienen cantidades significativas de calcio. Estos pueden aumentar tu ingesta de calcio y ofrecer una alternativa si eres intolerante a la lactosa o vegano.

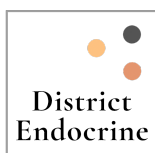
Opción 2: Tomar 600 mg de calcio dos veces al día con las comidas (evitar el desayuno si estás en tratamiento con reemplazo de tiroides).

Opción 3: Tomar 600 mg de calcio una vez al día con una comida y dos porciones de lácteos al día (ver opción 1 para más detalles).

Por favor, ten en cuenta que si estás tomando medicación para la tiroides, no debes tomar suplementos de calcio o vitamina D con el desayuno.

Ingesta De Vitamina D:

Aproximadamente, los huesos necesitan de 1000 a 2000 unidades de vitamina D diariamente. Puedes obtenerla sin receta médica.



Woodbridge Office: 1916 Opitz Blvd, Woodbridge, VA 22191

Burke Fairfax Office: 5210A Lyngate Ct, Burke, VA 22015

Manassas Office: 10686A Crestwood Dr, Manassas, VA 20109

Phone, Text & Fax: 7032149773 • www.districtendocrine.com • contact@districtendocrine.com