

# A nagy kalciumkamu 1 ÷ 3

[Hanula Zsolt](#)

2016.08.11. 11:27

Facebookos kezdeményezést indítottak magyar orvosok a kalcium ellen – a hazai orvostársadalom nagy része ugyanis megszokásból kalciummal kezel olyan dolgokat, amikre az az orvostudomány szerint hatástalan. A köztudatban még mélyebben van ott a kalciumba vetett hit, és ez még súlyosabb gond: emberek halhatnak meg, míg a kalcium hatására várnak súlyos allergiás reakciónál. De miért ragadt meg ez a tévhit a magyar orvostársadalomban, és egyáltalán, mire jó a kalcium? Ezt már itt az elején eláruljuk – vigyázat, spoiler! –: leginkább kalciumhiányra.

A kalcium létfontosságú anyag az ember számára, az ön testében is nagyjából egy kiló van belőle, elsősorban a csontjaiban és a fogaiban. Kalciumot szokott adni ezenkívül az orvosok jó része Magyarországon torokgyulladásra, náthára, kiütésekre és allergiás reakciókra. És itt kezdődik a probléma, ugyanis az ilyesmik kezelésére a kalcium tökéletesen alkalmatlan, akár pezsgőtabletta, akár injekció formájában. Az orvosi tankönyvek réges-rég túlléptek már a kalcium ilyen alkalmazásain, az egyetemen sem tanítják, mégis, a magyar orvosok meglepően nagy része használja és ajánlja. Miért?

Mert így szoktuk.

A kalciummal az 1890-es években kezdtek kísérletezni az allergia tüneteit enyhítő szerként, Magyarországra valószínűleg Németországból érkezett a módszer az 1900-as évek elején. Mivel az allergiás reakciók, főleg az enyhébbek, maguktól is el szoktak múlni, plusz a placebohatás már akkoriban is létezett, az orvostudomány akkori szintje mellett az orvosok nagy része ennyitől már hatásos szernek tekintette (de valójában általánosan elfogadott szer sosem volt). Ez a harmincas évekig tartott: 1937-ben fedezte fel Daniel Bovet olasz gyógyszerész az első antihisztamint, ezeknek a szereknek a második-harmadik generációjával kezelik ma világszerte az allergia tüneteit.

Kivéve Magyarországon, ahol máig dívik a kalcium használata. A magyar orvostársadalom nagy része egy nyolcvan éves tévhitben él: az évtizedekkel ezelőtt végzett, tapasztalt orvosok a mai napig ajánlják, és ezt adják tovább fiatalabb kollégáiknak is. Érdeemes végigolvasni [ezt a beszélgetést](#) a Researchgate orvosi-kutatói fórumon, ahol egy lengyel allergológus felteszi a kérdést, hogy ki hallott már az allergiára adott kalcium hiedelméről. A nyugati orvosok elképedve fogadják a felvetést, a kelet-európaiak viszont egymás után jelentkeztek, hogy náluk ez még ma is szokás. Szintén lengyel az a 2009-es [tanulmány](#), ami egyrészt összegzi a bizonyítékokat a kalcium hatástalanságára, másrészt szintén megállapítja, hogy valami miatt főleg a kelet-európai országokban maradt meg tovább a szokás.

A háttérben talán az lehet, hogy a háború után, amikor az antihisztaminok igazán elterjedtek (Bovet 1957-ben kapta meg az orvosi Nobel-díjat), a keleti blokk országai eléggé be voltak zárkózva, ami érinthette a nyugatról érkező orvosi újításokat is. Felelős lehet még a dologban a Calcium Sandosten nevű gyógyszer, ami antihisztamint és kalciumot is tartalmazott (nem úgy, mint a most kapható, nagyon hasonló nevű Calcium Sandoz pezsgőtabletta, amiben utóbbi van, a valóban hatásos előbbi nincs). Dr. Novák Hunor orvos nemrég a Facebookon indított [kezdeményezést](#) a kalciumos tévhit felszámolására, ehhez azóta egy csomó orvos csatlakozott. Magyarországon máig sokan tekintenek univerzális gyógyszerként a kalciumra,

amiben az a legborzasztóbb, hogy sok orvos is támogatja. Akiknek a szavában egyébként illene megbízni abban a világban, ahol nem lehet egy követ sem eldobni anélkül, hogy egy [mindent gyógyító kamu csodaszert](#) ne találjon el az ember.

Ma már egyértelmű, hogy semmilyen tudományos alapja nincs a kalcium hatásosságának allergiás reakció kezelésében.

„Hazánkban a kalcium ampullás változatát sokan javasolják, használják darázs/méhcsípés, allergia, viszketés, bőrkiütés, nátha, köhögés, torokgyulladás esetén is. Egyes hazai betegellátó helyeken van, hogy az akut allergiás reakcióval érkező betegnél a kalciumot izomba adott injekció formájában alkalmazzák” – olvasható az orvosok nyílt levelében. Ez pedig azért gond, mert súlyos allergiás reakció esetében, például egy darázscsípésnél (Magyarországon a felnőtt lakosság kb. [4 százaléka fokozottan érzékeny rá!](#)) minden perc végzetes lehet, amit azzal tölt az ember, hogy a kalcium hatását várja. Ahelyett, hogy beadatná az ilyen vészhelyzetben szükséges adrenalininjekciót. Ha pedig mégis orvoshoz fordul valaki, az adrenalin és az antihisztamin mellé rendszeresen kapja a felesleges és plusz kockázatot jelentő kalciuminjekciót is.

Óriási úr a megszokás, a „nekünk bevált”. Mert így szoktuk – mindenhol ez a válasz jön azoktól, akik használják, javasolják – mondja a facebookos kezdeményezés vezetője. Ez tartja életben a kalciumterápiát. Na és persze a közmondásos gyógyszeripar, ami a kalciumos pezsgőtablettákkal és hasonló termékekkel sugallja, hogy ez mennyire szuperegészséges dolog. Amiben részben igaza is van.

## **De egyébként a kalcium jó cucc, ugye?**

Persze hogy az, a csontjaink egészsége érdekében mindenképpen folyamatos utánpótlással kell ellátni a szervezetünket belőle, a kalciumhiány és az abból kiinduló csonttrikulás nem vicc. Kalciumból a napi ajánlott mennyiség az EU irányelvei szerint 800 milligramm, kamaszok és terhes nők érthető okokból (éppen csontokat növesztenek) többet igényelnek belőle, vannak ajánlások, akik számukra 1300 milligrammot tartanak optimálisnak. A túlfogyasztás elsősorban a vesét terheli meg. Aki tartósan napi 2500 milligramm feletti adagot visz be, annál megnő a kockázata a [tej-alkáli szindrómának](#), amit a vér megnövekedett kalciumtartalma okoz, és ha nem kezelik, veseelégtelenséghez vezethet. Ez a 20. század elején volt jellemző tünetegyüttes, de az 1990-es évek óta, a kalciumtartalmú étrend-kiegészítők divatjával párhuzamosan [újra visszatért](#).

Micsoda? Túl sok kalciumot fogyasztunk?

Magyarországon a legutóbbi, 2014-es átfogó [felmérés](#) eredményei szerint a férfiak napi átlagban 759, a nők 691 mg kalciumot visznek be a szervezetükbe, vagyis 4-14 százalékkal vagyunk alatta az ajánlott mennyiségnek. A kalciumos pezsgőtabletták általában 5-600 milligrammos kiszerezésben kaphatók, és 1-2 tablettát ajánlanak belőlük napi fogyasztásra.

Tehát akik rendszeresen fogyasztanak ilyet, szinte biztosan túlادagolják magukat.

Még beszédesebbek az [amerikai adatok](#), ott az átlagos napi bevitel 1029 mg. Bár az amerikai ajánlás kicsit magasabb az európainál, a fogyasztás még ennek az szintnek is felette van. A statisztikák szerint az amerikaiak negyede, nagyjából 80 millió ember szed emellé rendszeresen kalciumtartalmú étrend-kiegészítőket.

Pedig megoldhatnánk az egészet tabletták nélkül is. A fő kalciumforrásunknak a tej és a tejtermékek számítanak, egy deci tej 120 milligrammot, tíz deka sajt típustól függően 700-1000 mg közti mennyiséget tartalmaz. A laktózérzékenyeket és tejfehérje-allergiásokat ez nyilván nem vigasztalja, ők [körülnézhetnek például itt](#), hogy miben mennyi kalcium van. És én aztán igazán nem akarok senkit semmire rábeszélteni, de tudományosan igazolt tény, hogy egy korsó sör is tartalmaz nagyjából 20 milligrammot.

## 2. A kalcium tabletták sem segítenek a csontokon

[Consuela](#)

2018. január 03.,

### **A kalciumot és D-vitamint tartalmazó táplálékkiegészítők nem csökkentik a csonttörések kockázatát.**

A [kalciumot](#) és [D-vitamint](#) tartalmazó táplálékkiegészítők párhuzamos szedése sem csökkenti a csípőtörés és a csigolyatörés kockázatát az 50 felettiek esetében, állítja egy kínai kutatás. A 33 témába vágó kutatás eredményeit összesítő tanulmányról [a Quartz írt](#).

[A nemrég publikált metaanalízis](#) által megvizsgált kutatások résztvevői 50 feletti, önálló emberek voltak. A több mint 50.000 résztvevő között akadtak olyanok, akik csak kalcium tablettákat szedtek, míg mások placebo tablettákat, kalciumot és D-vitamint tartalmazó táplálékkiegészítőket egyaránt vagy semmit sem szedtek.

Mivel jó pár tanulmány kimutatta már, hogy a hosszan fennálló kalciumhiány a csontsűrűség csökkenéséhez és törésekhez vezet, a D-vitamin hiánya pedig a kalcium elégtelen felszívódását okozza, logikusnak tűnik a feltételezés, hogy a kalcium és a D-vitamin pótlásával megelőzhető a bajok. A kutatások eredményeit összesítő tanulmány szerint azonban nincs számottevő különbség a táplálékkiegészítőket szorgosan megszóló és a plusz kalciumot és D-vitamint egyáltalán nem fogyasztó öregeket érintő csonttörések gyakorisága között.

Az időseket sokszor hosszú időre mozgásképtelenné tevő csípőcsont- és csigolyatörések ellen tehát úgy tűnik, nem nagyon véd a kalcium és D-vitamin tabletták kombinációja. Az ausztrál Monash Egyetem megelőzéssel foglalkozó kutatója, Dr. Ken Harvey szerint a megfelelő étrend hiányában gyakorlatilag „az ablakon kidobott pénz” táplálékkiegészítőkre költeni, [mások pedig a bizonyítékok hiányát emelik ki a témával kapcsolatban](#) és szintén ellenzik a törések megelőzése céljából fogyasztott kalcium és D-vitamin tabletták szedését.

### 3. Calcium pills almost definitely are not making your bones stronger

*Written by*

[Corinne Purtill](#)

[Life as Laboratory](#)

December 27, 2017

Many people have swallowed the conventional wisdom that calcium and vitamin D supplements lead to stronger bones. But an analysis of studies covering more than 50,000 people suggests they do not.

In a [paper recently published](#) in the Journal of the American Medical Association, a research team based in China examined the results of 33 trials, stretching back to 2006, studying the effects of calcium and vitamin D supplements. All subjects were adults over age 50 who lived independently (as opposed to in a residential care facility). The researchers found no relationship between supplement use and the risk of hip fractures, which [pose a profound risk](#) to older adults' health and mobility.

It's understandable that many believe calcium and vitamin D supplements would help improve bone health, because studies have shown that life-long inadequate calcium can lead to low bone mass and high fracture rates, and that inadequate vitamin D stops the body from effectively absorbing calcium. However, supplements do not seem to be the answer.

This is not the first study to cast doubt on the efficacy of calcium and vitamin D as a guard against broken bones. In 2013, the US Preventive Services Task Force advised older, independent-living women against taking calcium and vitamin D supplements to prevent fractures, citing [a lack of evidence](#) that the pill combo actually worked. Ken Harvey, a professor of preventive medicine at Australia's Monash University, was even more blunt when asked about the usefulness of dietary supplements earlier this year.

“What you need is a good diet. You're pissing the money down the toilet for no benefit,” he [told an Australian broadcaster](#).

However, to say that all supplements are useless is as overly broad and unhelpful as the suggestion that any pill is a panacea. Individual needs differ. Calcium and vitamin D may help adults who aren't getting good diets or regular time outdoors, the authors wrote. But evidence suggests that [a varied, healthy diet](#) and [regular exercise](#) do more for your health than over-the-counter pills. Save the money on supplements and buy fresh vegetables instead.