

Как безопасно уменьшить кальциевую нагрузку (без вреда для здоровья)

Рекомендуется	Избегать
Пить 1.5–2 л чистой воды в день	Обезвоживания, пропуска воды
Проверить уровень витамина D (25(OH)D)	Самостоятельного приёма высоких доз витамина D
Сбалансировать молочные продукты (без избытка)	Злоупотребления молоком, творогом, особенно на ночь
Употреблять магний и витамин K2 (по показаниям)	Приёма кальция без контроля и витамина K2
Снизить жирное и жареное — улучшает отток жёлчи	Жирная пища, застой жёлчи
Добавить в рацион лимон, клюкву, кислые фрукты	Щелочные и сильно жирные продукты в избытке
Ограничить соль и кофе	Чрезмерного кофе, консервированных продуктов