

OUTIL POUR CALCULER L'APPORT ALIMENTAIRE EN CALCIUM

GUIDE DE PRATIQUE CLINIQUE POUR LES MÉDECINS DE FAMILLE

1) Questionner le patient sur les aliments ci-dessous en indiquant la quantité consommée dans une journée :

	Aliments	Portions	Nombre de portions
<p>SECTION #1</p> <p>Chaque portion donne environ 300 mg de Calcium</p> <p>Attribuer 1 pour chaque portion consommée en entier, 0,5 pour la moitié, etc.</p>	Lait : entier, 2 %, écrémé ou au chocolat	250 ml, soit 1 tasse	
	Toutes les saveurs de boisson de soya enrichie	250 ml, soit 1 tasse	
	Fromages à pâte ferme Comme le Cheddar, le Suisse et le Mozzarella	30 gr (1 once), soit un cube de 3 cm ou de 1 ¼ pouce	
	Yogourt nature	175 ml, soit 3/4 tasse	
<p>SECTION #2</p> <p>Chaque portion donne environ 150 mg de Calcium</p> <p>Attribuer 0.5 pour chaque portion consommée en entier, 0.25 pour la moitié, etc.</p>	Yogourt aux fruits ou vanille	125 ml, soit ½ tasse	
	Saumon rose en conserve, avec arêtes	75 ml, soit 1/3 tasse ou 50 gr	
	Jus d'orange enrichi de calcium et vitamine D	125 ml, soit ½ tasse	
	Tofu ferme ou extra ferme (produit UniSoya et Sunrise)	100 gr, soit ½ tasse ou 125 ml	
Total :			

2) Calculer le nombre de portions pour valider l'apport quotidien en calcium et comparer :

Faire le total des chiffres de la dernière colonne du tableau, « nombre de portions ».

- Si le total obtenu se situe entre **3 et 4 portions**, la personne rencontre les recommandations des apports quotidiens en calcium, un supplément de calcium ne serait pas nécessaire.
- Si le total obtenu est **inférieur à 3**, un supplément de calcium serait probablement nécessaire.

APPORTS NUTRITIONNELS DE RÉFÉRENCE POUR LA VITAMINE D ET LE CALCIUM

GUIDE DE PRATIQUE CLINIQUE POUR LES MÉDECINS DE FAMILLE

Les recommandations de Santé Canada¹ ont été établies pour les populations canadiennes en bonne santé.

Santé Canada recommande à tous les adultes âgés de 50 ans et plus de prendre chaque jour un supplément de vitamine D, selon la dose décrite ci-dessous, en plus de suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien².

Vitamine D

50 ans et plus :	400 UI
------------------	--------

De nombreux aliments contiennent du calcium. L'outil situé au recto permet de calculer l'apport alimentaire en calcium dans une journée. L'apport total recommandé par Santé Canada est décrit ci-dessous.

Calcium

Adultes de 51 à 70 ans :	1 000 mg pour les hommes
	1 200 mg pour les femmes
Adultes de 70 ans et plus	1 200 mg pour les hommes et les femmes

¹Santé Canada. *La vitamine D et le calcium : Révision des Apports nutritionnels de référence* (En ligne). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/vitamin/vita-d-fra.php> (page consultée le 30 octobre 2013)

²Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* (En ligne). <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php> (page consultée le 3 novembre 2013)