

VITAMINA D & KALCIUMI

ROLET
NEVOJAT
BURIMET

KRIJUAR NGA CELINE PABION,
DIETICIENE HES
www.teamnutrition.ch

VITAMINA D



Çka është ?

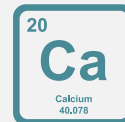
- Quhet gjithashtu kalsiferol, ajo formohet në lëkurë nga veprimi i rrezeve të diellit
- Është vitmaminë që nuk shkrihet (organizmi mund ta stokojë)

Funksionet

- Favorizon thithjen intestinale të kalciumit dhe të fosforit si dhe përdorimin e tyre nga kockat
- Rregullon, me hormonet e tjera, metabolizmin e kalciumit dhe të fosforit
- Është e rëndësishme për shëndetin e kockave dhe të dhëmbëve

Simptomat e mungesës

- Dobësia e muskujve
- Dhimbjet e kockave dhe muskujve
- Një mungesë e rëndë sjell tek fëmija vonesë në zhvillim (rritje) (deformim i skeletit) ndërsa tek i rrituri pstéomalacie (zbutje të kockave të zhvilluara normalisht)



KALCIUMI

Ç'ka është ?

- Një makro-element (mineral), më i bollshmi i trupit
- Më shumë se 99% ndodhet në kocka dhe dhëmbë

Funksionet

- Pëbërës kryesor i kockave dhe i dhëmbëve
- I rëndësishëm për stabilizimin e membranës qelizore si dhe transmetimin e qarkullimit et stabilitetit muskulator
- I nevojshëm për koagulimin (trashjen) e gjakut

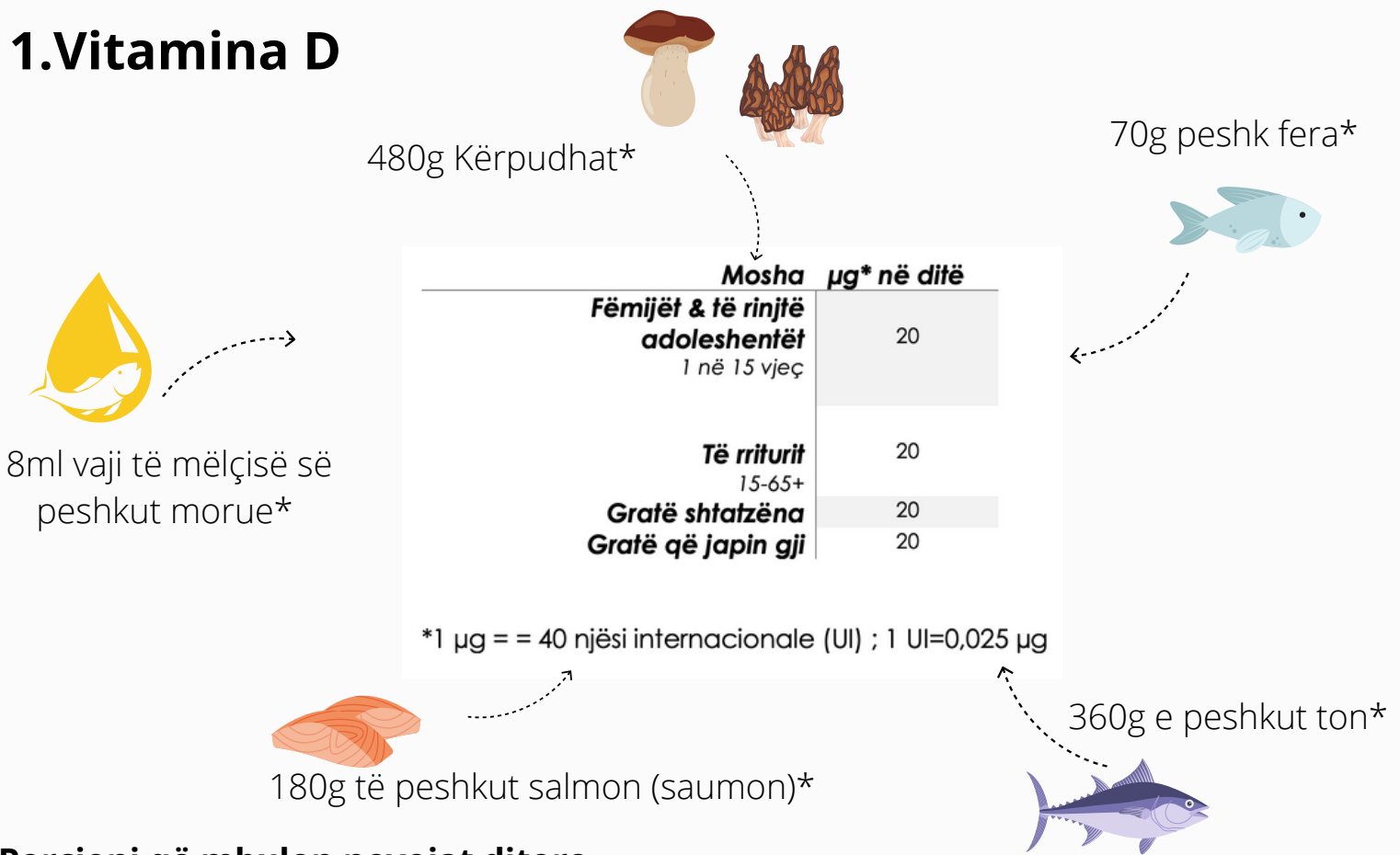
Simptomat e mungesës

- Mineralet në kocka jo të mjaftueshme
- Vonesë e zhvillimit (rritjes) të fëmijës (rakitizmi)
- Humbje e mineraleve në kocka tek i rrituri (ostéomalacie, ostéoporose)



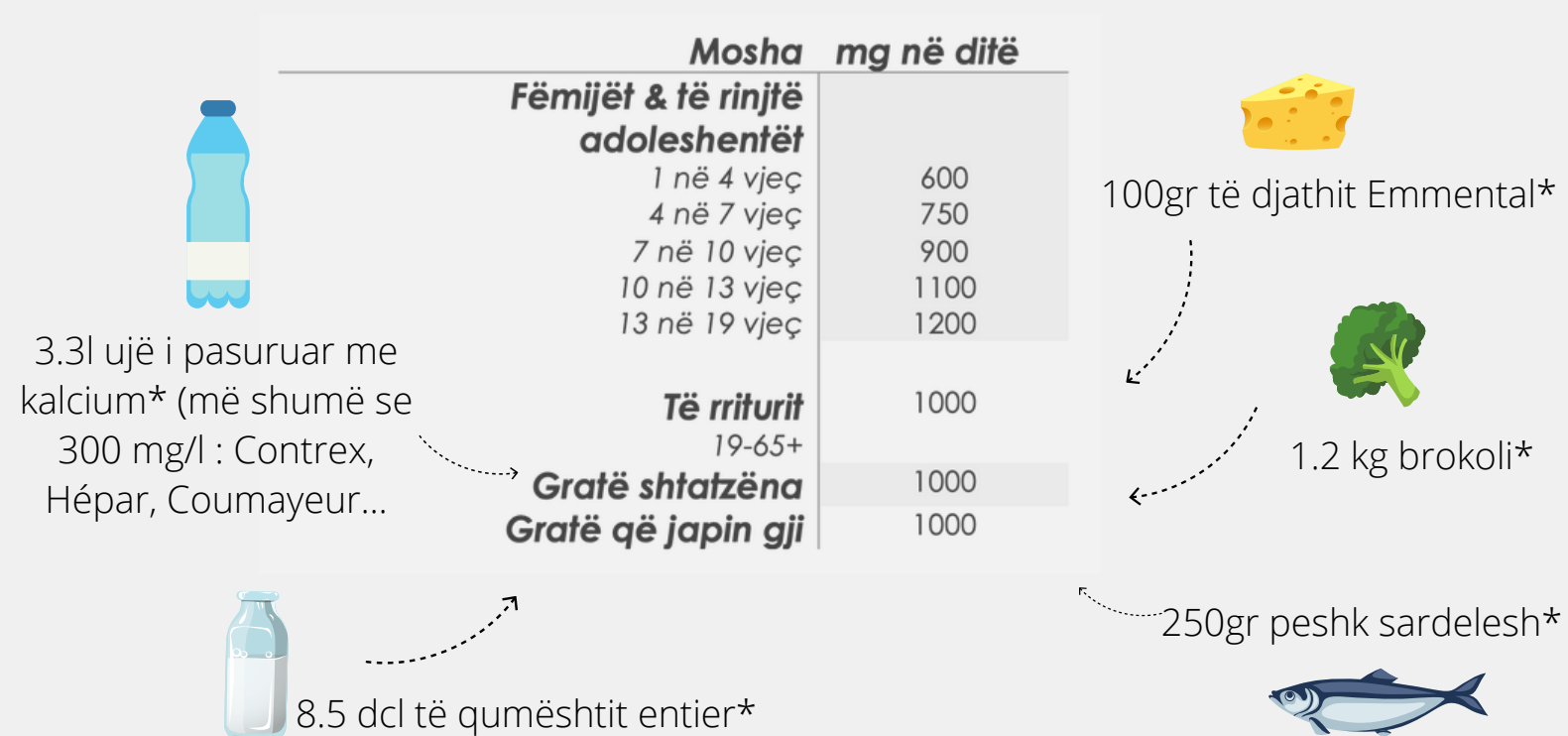
NEVOJAT DHE BURIMET

1. Vitamina D



***Porcioni që mbulon nevojat ditore**

2. Kalciumi



***Porcion që mbulon nevojat ditore për një të rritur**

Infirmierja specialiste e Ligue genevoise kundër reumatizmit është në dispozicion t'ju informojë dhe ndihmojë të gjeni një zgjidhje për të përmisuar cilësinë e jetës. Ekipi ynë do të ju presë me kënaqësi në lokalet tona.

Mos hezitoni të na vizitoni.

Ligue genevois kundër reumatizmit (LGR)

Rue Merle d'Aubigné 22 1207 Genève

Telefoni 0041 22 718 35 55

Faks 0041 22 718 35 50

Orari i punës :

e Hënë- e Martë – e Enjte ; prej 14h00 në 17h00

e Mërkurë – e Premte : prej 8h30 në 12h00 dhe 14h00 në 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Me mbështetjen e :

