

## Υπολογισμός ημερήσιας πρόσληψης και αναγκών ασβεστίου

- Πατήστε στον σύνδεσμο: <https://www.osteoporosis.foundation/educational-hub/topic/calcium-calculator>
- Ακολουθείστε τις οδηγίες για τις εβδομαδιαίες μερίδες που καταναλώνετε στα προϊόντα που αναγράφονται στην ιστοσελίδα.
- Σημειώστε την υπολογιζόμενη μέση ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου από τις τροφές με βάση το καθημερινό διαιτολόγιο σας και τις ανάγκες σας με βάση την ηλικία και το φύλο.
- Επικοινωνήστε με τον θεράποντα ιατρό σας