



Calcium

Hvordan får jeg nok?

Plakaten om calcium er en illustration af, hvor store mængder man skal spise af forskellige fødevarer for at få den samme mængde calcium, som man får ved at drikke et glas mælk. Calcium findes i mange forskellige fødevarer, men mængden af calcium varierer, og calcium optages ikke lige godt fra alle fødevarer. I dette materiale kan du læse mere om, hvad calcium er, hvorfor det er vigtigt og hvilke fødevarer du finder calcium i.

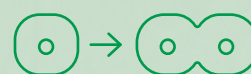
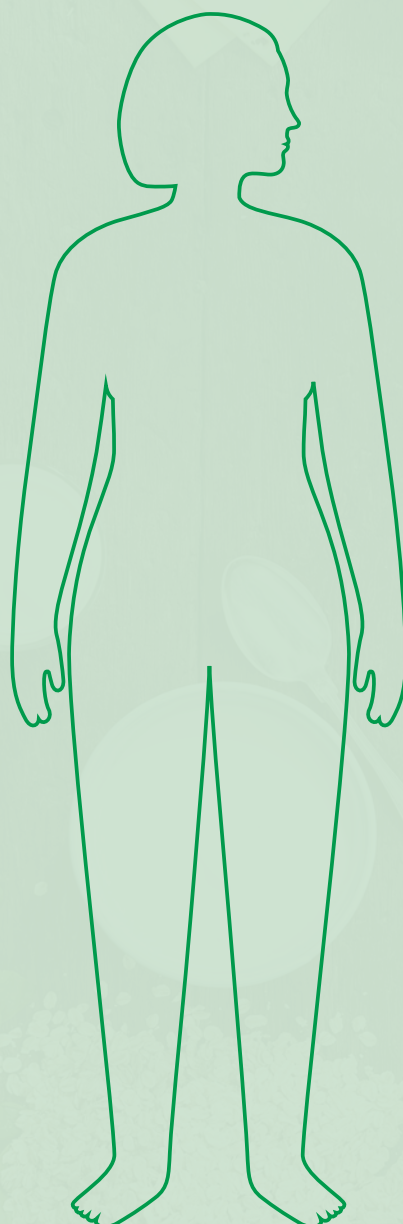
Hvad er calcium og hvorfor er det vigtigt?



Calcium er nødvendigt for at **vedligeholde knogler og tænder**



Vores knogler nedbrydes og genopbygges gennem hele livet, og hele skelettet bliver udskiftet i løbet af en tiårig periode. En kost med tilstrækkeligt indhold af calcium er derfor vigtig



Calcium bidrager til **celledeling**



Calcium bidrager til normal **størkning af blodet**



Calcium bidrager til **muskel- og nervefunktion**

Calcium, også kaldet kalk, er et vigtigt mineral, der bidrager til en lang række funktioner i kroppen.

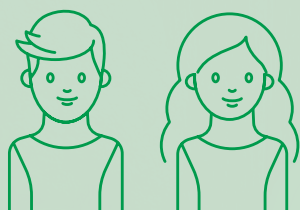
Hvor meget calcium har vi behov for?

I børne- og teenageårene, hvor kroppen og knoglerne vokser meget, er det især vigtigt med calcium. Ved 18-årsalderen har de fleste opbygget 90 % af den knoglemasse, de opnår som voksne, og indtil da er behovet for calcium afgørende.

Alder	Kalkbehov
1-5 år	600 mg/dag
6-9 år	700 mg/dag
10-20 år	900 mg/dag
> 20 år	800 mg/dag

Kilde: Nordic Nutrition Recommendations, 2012

Børn og unge 10-20 år



Store børn og unge (10-20 år) anbefales at indtage 900 mg calcium dagligt, hvilket svarer til to glas mælk og 1-2 skiver mager ost.



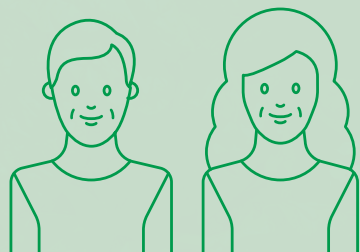
+



=

900 mg calcium

Voksne



Voksne anbefales at indtage 800 mg calcium dagligt. Det kan man opnå ved at drikke et glas mælk, spise en skål yoghurt og 1-2 skiver ost.



+



+



=

800 mg calcium

Danskernes indtag af calcium

Danskerne får tilstrækkeligt med calcium, viser de danske kostundersøgelser fra DTU Fødevareinstituttet, men samtidig viser kostundersøgelser også, at mælk og ost er de to største kilder til calcium i danskernes kost.

I De officielle Kostråd anbefales det, at man indtager ca. 250 ml mager mælk eller mælkeprodukt og 20 g ost (1 skive) dagligt, når du spiser planterigt og varieret. Hvis du ikke spiser ost, skal du i stedet spise 100 ml mælk eller mælkeprodukt.

Anbefalet dagligt indtag (med ost)



+



250 ml
mager mælk

20 g ost
(1 skive)

Anbefalet dagligt indtag (uden ost)



+



250 ml
mager mælk

100 ml mælk eller
mælkeprodukt



Med alderen stiger risikoen for knogleskørhed, og derfor bør ældre mennesker også sikre sig et optimalt indtag af calcium.



Det er særligt kvinder i overgangsalderen, som er i risiko for knogleskørhed, og som derfor bør være ekstra opmærksomme på at få tilstrækkeligt med calcium.



Den nedre grænse for indtagelse af calcium er 400 mg for både kvinder og mænd.

Hvilke fødevarer finder du calcium i?

Calcium findes i mange forskellige fødevarer, men mængden af calcium varierer. Mælk og mejeriprodukter har et højt indhold af calcium.



Mælk
indeholder ca.
120 mg
calcium per 100 ml.



Surmælksprodukter
indeholder mellem
120-190 mg
calcium per 100 ml.



Ost
indeholder mellem
500-700 mg
calcium per 100 ml.

Andre kilder til calcium

Du finder også calcium i vegetabiliske fødevarer, dog i mindre mængder. Når du ikke drikker mælk eller spiser mejeriprodukter, anbefaler Fødevarestyrelsen at få calcium fra andre fødevarer. Det er for eksempel calcium-berigede plantedrikke, fuldkornsprodukter, grønne grøntsager, nødder, frø og sardiner.

Der er således forskellige måder du kan opnå den daglige anbefalede mængde calcium på. Nogle fødevarer er nemme at indtage store mængder af, mens andre kan være mere vanskelige. For eksempel skal du spise, hvad der svarer til et helt brocolihoved eller et helt rugbrød for at få samme mængde calcium, som der er i ét glas mælk.

Vegetabiliske kilder til calcium

(Indhold af calcium per 100 g)

Rå mandler	256 mg
Rå grønkål	219 mg
Havregryn	53 mg
Fuldkornsrugbrød	28 mg



=



=



For især børn kan det være svært at indtage store mængder grøntsager og stadig have plads i maven til en varieret kost. Det er altså vigtigt både at vurdere fødevarernes indhold af calcium men også hvilken mængde, der skal indtages.

Optagelse af calcium i kroppen

En anden ting, der kan have betydning for vores calciumindtag, er i hvilken grad vi optager calciumet fra de forskellige fødevarer. Der er nemlig forskel på, hvilke fødevarer der er gode kilder til calcium, når vi kigger på, hvor stor en andel kroppen rent faktisk optager. Her spiller biotilgængeligheden en rolle, når kroppen skal optage vitaminer og mineraler, som for eksempel calcium.

Biotilgængeligheden, altså den andel calcium kroppen optager, påvirkes af andre stoffer i fødevarerne. For eksempel kan oxalsyre, der findes i nogle grønne grøntsager, og fytat, der findes i bønner og kornprodukter, hæmme optagelsen af calcium.

For eksempel optages 5 % af calcium fra spinat, ca. 32 % fra mælk og ca. 59 % fra grønkål.



Biotilgængelighed

Biotilgængelighed af et vitamin eller mineral skal forstås som den mængde, kroppen rent faktisk optager. Det betyder, at selvom der er et højt calciumindhold i en fødevarer, er det ikke nødvendigvis ensbetydende med, at fødevareren er en god kilde til calcium, hvis biotilgængeligheden er lav.



Spinat

Kroppen optager
5 % af calciumet



Mælk

Kroppen optager
32 % af calciumet



Grønkål

Kroppen optager
59 % af calciumet





Kilder/referencer:

Nordic Council of Ministers

Nordic Nutrition Recommendations 2012:
integrating nutrition and physical activity.
Nordic Council of Ministers; 2014

Fødevarestyrelsen

De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima,
Kostråd til Måltider.
Website: altomkost.dk.



MEJERIFORENINGEN