

Tilskud

med kalk og D-vitamin

Henover de sidste år har man i aviserne kunnet læse om nye forskningsresultater, der har vist tegn på både gavnlige og skadelige virkninger af at tage tilskud med kalk og D-vitamin. Dette har bidraget til nogen forvirring om brug af tilskud af tilskud med kalk og D-vitamin, siger overlæge Lars Rejnmark, Aarhus Universitetshospital.

Hvad er der enighed om?

Mange undersøgelser har vist, at tilskud med kalk og D-vitamin mindsker risikoen for knoglebrud hos ældre. Hvis man dagligt tager tilskud, kan man mindske sin risiko for knoglebrud med 10-20%. Dette er en væsentlig positiv gevinst, men ikke nok hvis man allerede har osteoporose og er i særlig risiko for knoglebrud. Så bør man foruden et tilskud også få egentlig behandling med osteoporosemedicin som f.eks. alendronat.

Blandt forskere er der også enighed om, at tilskud med kalk og D-vitamin kan forlænge ens levetid. I flere undersøgelser er der vist en mindsket dødelighed blandt de, som tager et tilskud. I den nyeste undersøgelse blev det fundet, at henover en 3-årig periode var der 9% færre dødsfald blandt de, som fik tilskud med kalk og D-vitamin i forhold til de, som ikke fik et sådant tilskud.

Tilskud med kalk kan give tendens til forstoppelse. Forstoppelse kan

imidlertid skyldes mange årsager, og det kan være svært at afgøre, om det er kalktilskud, som er årsagen. Hvis man mistænker kalktilskud som årsag til forstoppelse, kan man evt. supplere med et dagligt tilskud af magnesium, der kan være med til at gøre afføringen mere lind. En anden mulighed er at skifte til en anden type af kalktabletter. De fleste kalktabletter (som f.eks. Unikalk og Matas kalktabletter) indeholder *calcium-carbonat*. Der findes enkelte typer af kalktabletter som i stedet indeholder *calcium-citrat*, der ofte giver mindre tendens til forstoppelse end *calcium-carbonat*. Tabletter med *calcium-citrat* er dog noget dyrere end de almindelige kalktabletter.

Tilskud med D-vitamin er vidtgående ugiftigt. Der er dog næppe nogen gevinst ved at overdrive indta-

get, hvorfor de fleste anbefales et dagligt tilskud på 20-40 mikrogram (se nedenfor).

Hvad er der uenighed om?

Nogle men ikke alle undersøgelser har vist en øget tendens til nyresten, hvis man tager tilskud med kalk. Imidlertid er det sådan, at nogle former for nyresten rent faktisk kan forebygges med kalktilskud (såkaldte oxalat-sten), mens risikoen for andre former for nyresten kan øges, når man tager kalktilskud. Hvis man har tendens til nyresten, bør man derfor tale med sin læge brug af kalktilskud.

Hvis man dagligt tager tilskud, kan man mindske sin risiko for knoglebrud med 10-20%

I de seneste år er der offentliggjort en række studier, der har rejst tvivl om, hvorvidt tilskud af kalk kan øge risikoen for hjertekarsygdom. Nogle undersøgelser har vist tegn på en sådan mulig skadelig effekt, mens



andre studier ikke har fundet tegn herpå. Den måde undersøgelserne er udført på gør, at resultaterne af undersøgelserne er svære at fortolke. De fleste anser derfor ikke tilskud med kalk som noget, der øger ens risiko for hjertekarsygdom, og Sundhedsstyrelsen anbefaler fortsat kalktilskud i kombination med D-vitamin til alle med osteoporose eller som er i risiko for at udvikle osteoporose.

Hvor stort et tilskud skal man tage?

Som udgangspunkt anbefales alle med osteoporose at tage et dagligt

tilskud på 800-1000 mg kalk i kombination med 20-40 mikrogram D-vitamin.

Hvis ens kost er rig på mælkeprodukter, kan man evt. nøjes med at tage et dagligt kalktilskud på

400-500 mg. Dette hvis man dagligt drikker flere glas mælk eller sammen med et glas mælk også spiser flere skiver ost eller spiser andre former for mælkeprodukter som f.eks. yoghurt eller ymer.

Hos de fleste vil et dagligt tilskud på omkring 40 mikrogram D-vitamin være tilstrækkeligt. Om sommeren danner man selv D-vitamin

i huden, når man opholder sig i sollys. Hvis man får meget sol om sommeren kan man derfor evt. nøjes med et dagligt til-

skud på 20 mikrogram i sommerhalvåret. Når man fast tager et sådan tilskud af D-vitamin, er der ikke grund til at få målt D-vitaminindholdet i blodet.

Tilskud med kalk og D-vitamin kan forlænge ens levetid

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder 2 af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

