

5 gode råd til calcium i kosten



- Af klinisk diætist
Kirsten Bønløkke,
Osteoporoseforeningen

Fakta om calcium

Calcium, i daglig tale kalk, er det mineral, der findes allermost af i kroppen.

En normal voksen person indeholder cirka ét kilo calcium, hvoraf de 99 procent er bundet i knoglerne. Den sidste ene procent af calciumbeholdningen har mange vigtige funktioner i resten af kroppen.

Vitamin D spiller en vigtig rolle for optagelse og udnyttelse af calcium. Personer med knogleskørhed har brug for 1000 – 1200 mg calcium hver dag.

Teenagere og voksne der ikke har knogleskørhed skal daglig have 800 – 900 mg calcium for at opbygge og vedligeholde sunde knogler.

Hvis du synes, det er svært, at finde kilder til calcium i din daglige kost, får du her 5 gode råd til, hvordan du får mere af det mineral, der er byggesten i dine knogler.

1 Grønt for GO

Det kan ikke overdrives – frugt og grønt er godt for sundheden, helbredet og humøret. Spiser du meget grønt, bliver din kost mindre fed. Det nedsætter risikoen for at få cancer og hjerte-karsygdomme. I en engelsk undersøgelse med 80.000 deltagere scorede de, der spiste 7 stk. frugt og grønt om dagen, højest, når de blev spurgt om psykisk velvære.

De forskellige frugter og grønsager har hver sin sammensætning af vigtige næringsstoffer. Ingen indeholder alle slags, så for at dække kroppens behov, er det vigtigt, at vi spiser mange forskellige slags frugt og grønt. Vitaminer og mineraler har et indviklet men fantastisk samspil med hinanden i kroppen. Knoglers sundhed er afhængige af, at bl.a. calcium, D-vitamin, fosfat, magnesium og K-vitamin spiller sammen.

Grønne og grove grønsager som broccoli, grønkål, bønner, forårsløg, bladselleri, rød- og hvidkål, persillerod, pastinak, selleri og porre er blandt de mest calciumrige grønsager. Krydderurter som dild, persille, purløg og kørvel indeholder også meget

calcium. Så selvom vi oftest spiser krydderurter i mindre mængder, er de et rigtig godt supplement.

Grønkålssalat til 2 personer:

50 g finthakket grønkål
50 g fintsnittet hvidkål
1 æble i små tern
3 tørrede figner i små tern
1 spsk fløde
1 spsk kærnemælk
1 spsk friskpresset citron
lidt sukker og salt
Calcium pr person: 150 mg

Bland frugt og grønt i en salatskål og hæld dressingen over. Kan spises straks eller lad den stå og trække i køleskab.



2 En kop kaffe

Når vi går på café og bestiller en kop kaffe, bliver det meget ofte en cappuccino, en cafe au lait, en latte macchiato eller en anden spændende kop kaffe. De består alle af ca. $\frac{2}{3}$ varm mælk og $\frac{1}{3}$ stærk kaffe espresso. Lav din egen foretrukne kaffe derhjemme.

Prøv en caffè latte: 2 dl varm mælk og ca. 1 dl stærk kaffe.

Calcium: 240 mg.

Koffein i kaffe har en svag, vand-drivende effekt, men den mind-

skes ved et regelmæssigt forbrug. En kop kaffe er forbundet med et tab på ca. 5 mg calcium pga. koffeinen. Dette beskedne calcium-underskud ved en kop kaffe, kan let dækkes ind ved at øge indtagelsen af calcium fx ved at tilsætte mælk til kaffen.

Find selv på hvor du ellers kan anvende mælk i din daglige madlavning og øge dit calciumindtag. Det kan fx være i supper, sovse, bagværk og deserty.



3 Et æble om dagen...

..holder doktoren væk. Sådan lyder en velkendt, gammel talemåde. Der er ikke videnskabeligt grundlag for det velkendte ord-sprog, men frugt herunder æbler hører med til kostrådene om "600 g frugt og grønt om dagen". Frugt indeholder vitaminer og mineraler og kostfibre. C-vitamin finder vi i rige mængder i de fleste frugter. Frugt og grønt forebygger livsstil-relaterede sygdomme. Varier med alle frugter og spis højst ca. 300 g frugt om dagen, da frugt også indeholder en del naturligt sukker.

Mange frugter har et fint indhold af calcium. En appelsin på 100 g indeholder 35 mg calcium, 100 g jordbær 20 mg og 100 g mango 15 mg.

Tørret frugt, frø og nødder tæller ikke med i "6 om dagen", men er et godt alternativ til "slik" og andre søde sager. De indeholder alle en del calcium, og de forskellige frø og nødder indeholder desuden de gode, sunde flerumættede fedtsyrer. 2 figner indeholder ca. 60 mg calcium og



30 g nødder indeholder ca. 40 mg calcium.

Få fx dagens frugt som en smoothie med solbær og figner:

Blend $1\frac{1}{2}$ dl solbær, 2 udblødte figner, 1 dl æblejuice og 1 dl ymer.
Calcium: 360 mg

4 Syrnede mælkeprodukter

Surmælksprodukt som yoghurt, A38, Cultura, ylette, tykmælk eller lignende kan spises på alle tider af døgnet. Som morgenmad, mellemmåltid, dessert, i smoothies eller når man bare er lidt små-sulten. En portion på $1\frac{1}{2}$ dl surmælk indeholder ca. 200 mg calcium. Ymer og ylette er unikke i deres indhold af calcium, - her vil en portion indeholde 290 mg calcium. Surmælksprodukter er også en god kilde til protein, B-vitamin og

kalium, og de fås i mange varianter med et lavt fedtindhold. Surmælksprodukter har også andre fordele. Produkterne er syrnede med bestemte nyttige bakterier, mælkesyrebakterier, der omdanner mælkesukkeret i mælken til mælkesyre og andre stoffer. Mælkesyrebakterierne er det, man kalder probiotiske, hvilket vil sige, at de har en sundhedsfremmende virkning på tarmen og stimulerer immunforsvaret.



Spis fx din surmælk sammen med frisk frugt, tørret frugt, forskellige typer frø og nødder og/eller fuldkornsprodukter som havregryn, rugdrys eller müsli for at gøre måltidet mere fyldigt og mættende og øge indholdet af vigtige næringsstoffer.

Fortsættes næste side...

5 Det gode brød

Det er rigtig godt for knoglerne, at det er blevet "in" at bage sit grovbrød selv ved langtidshævning, surdej eller honning-salt hævet, og bruge nogle af de mange spændende, grove meltyper man kan få i dag. Fuldkornsmel indeholder mange kostfibre, vitaminer og mineraler, mætter godt og holder maven i gang.

Fuldkorn indeholder også en fosforsyre-forbindelse kaldet fytin, der hæmmer optagelsen af calcium. Fytin findes i kornets skaldele. Men kornet indeholder også et enzym, fytase, som kan spalte fytin.

Det kan aktiveres ved at fuldkornsmelet sættes i blød i 8-12 timer med vand eller surmælk. Så når

man selv bager og vælger at langtidshæve sit brød, opnår man en bedre udnyttelse af mineralerne, herunder calcium.

Spis mindst 75 g fuldkorn om dagen – det svarer til fx 2 dl havregryn og 1 skive fuldkornsrugbrød. Ældre og småtspisende anbefales 40 – 60 g fuldkorn om dagen.

Calcium: ca. 200 mg.

Kik efter fuldkornslogoet når du køber brød.



Osteoporoseforeningens diætisttelefon

Klinisk diætist Kirsten Bønløkke sidder hver onsdag kl. 13-15 ved telefonen.

Her kan du få hjælp til at beregne dit indtag af calcium i kosten.

Godt for din knoglesundhed

Hos kvinder 50+ hjælper kalk og D-vitamin til at begrænse tabet af knoglemineral hos kvinder i den postmenopausale alder.*
Lav knoglemineraltæthed er en risikofaktor i forhold til knoglebrud som følge af knogleskørhed.

*For kvinder 50+ opnås den gavnlige effekt ved et dagligt indtag på mindst 1200 mg kalk og 20 µg D-vitamin fra alle kilder.

NYHED
CITRAT

UniKalk
Hver dag - hele livet



Fås på apoteket og hos Matas