

Kalk og D-vitamin

- Sådan kan du forebygge knogleskørhed

• Af Lars Hyldstrup, overlæge, dr.med. Osteoporose-enheden, Hvidovre Hospital

Anvendelse af kalk og D-vitamin tilskud har gennem mange år været til debat og det er derfor let at blive forvirret, når man søger information om fordele og ulemper. Denne artikel vil hjælpe med at skabe overblik over, hvad lægevidenskaben ved om kalk, D-vitamin og forebyggelse af knogleskørhed.

Kalk fås fra mejeriprodukter og D-vitamin fra solen og fede fisk

Undersøgelser af danskeres kost viser, at en betydelig del af befolkningen faktisk mangler kalk (calcium) og D-vitamin i kosten og derfor har behov for at øge indtagelsen af kalk og D-vitamin: Mere end halvdelen af alle danskere drikker mælk hver dag, men næsten hver fjerde dansker gør det ikke. Forbruget af fisk viser en stigende tendens (gennemsnitligt spiser vi fisk én gang om ugen), men alligevel lider mange ældre

danskere af mangel på D-vitamin; specielt hvis de ikke kan færdes udendørs. En del danskere har derfor behov for et tilskud af kalk og/eller D-vitamin.

Kalk og D-vitamin er tæt knyttet sammen, når det gælder knoglernes sundhed. At indtage kalk uden D-vitamin svarer til at servere suppe uden en ske - man får ikke så meget ud af det. Kalk optages dårligt fra tarmen, når der mangler D-vitamin. Der er imidlertid ingen fødevarer, som indeholder begge dele i større mængde. Kalk skaffer man sig næsten kun fra mejeriprodukter, mens D-vitamin fås fra de såkaldt fede fisk (sild, makrel, laks m.v.) - samt fra solens stråler.

Mangel på kalk og D-vitamin hos voksne kvinder såvel som mænd fører til øget kalktab fra knoglerne og senere hen til øget risiko for knogleskørhed. Hos

børn medfører det, at knoglerne ikke udvikles til samme styrke, som hvis kosten havde indeholdt tilstrækkelige mængder af kalk og D-vitamin gennem specielt puberteten. Som udgangspunkt bør man forsøge at dække sit behov gennem kosten samt ved fornuftig omgang med solens ultraviolette stråler, som fører til D-vitamin dannelse i huden. Husk det er vigtigt at undgå solskoldning!

Drik mælk - hvis du kan

Det er lige ud af landevejen: drik mælk eller spis ost hver dag, hvis du kan lide det og tåle det. I praksis er der som nævnt mange danskere, som ikke efterlever dette. Enten fordi de ikke bryder sig om mejeriprodukter, eller fordi de ikke kan tåle mælk. Heldigvis kan dette problem let løses: kalk kan lige så godt indtages som et kosttilskud. Der er markedsført en lang række kosttilskud, som kombinerer kalk og D-vitamin, så behovet for begge dele kan dækkes i én og samme tablet.

Virker kalk- og D-vitamin tilskud?

Der er gennemført en lang række undersøgelser af effekten af kosttilskud med kalk og D-vitamin og desværre kan man godt blive forvirret, da en række undersøgelser til dels modsiger hinanden. Sammenfattende tyder hovedparten af de foreliggende undersøgelser på at kombinationen af kalk og D-vitamin nedsætter risiko for knoglebrud hos ældre, dels som følge af en virkning på knoglerne, dels på grund af styrkede muskler og dermed nedsat risiko for at falde.



En nylig gennemgang (2016) af de foreliggende forsøg viser at risiko for at få et knoglebrud reduceres med 15 % og risiko for at brække hoften nedsættes med 30 %, når man får tilstrækkeligt af kalk og D-vitamin. Udover dette er den medicinske behandling mod knogleskørhed ikke så effektiv, hvis patienten mangler kalk og D-vitamin. Dette er baggrunden for behandling af knogleskørhed starter med at sikre tilstrækkelig kalk og D-vitamin. Kan kosten ikke dække behovet, bør man anvende kosttilskud.

Kan kalk og D-vitamin være farligt?

Der er meget få bivirkninger knyttet til at tage D-vitamin tilskud. I praksis ikke muligt at tage så store doser, at det kunne være

forbundet med bivirkninger. Kosttilskud af calcium har været mere omdiskuteret og der har været rejst mistanke om at meget store kalktilskud kunne være forbundet med øget risiko for nyresten og hjerte-kar sygdom. Der er muligvis en let øget risiko for nyresten, når man tager kalk tilskud og holder man sig indenfor de anbefalede doser, er der næppe øget risiko for hjertekarsygdom.

Tag dit kalktilskud til maden

Når vi bliver ældre dannes der ikke længere så store mængder mavesyre. Hos en del ældre hører dannelse af mavesyre næsten helt op. Dette betyder blandt andet, at visse kalk-salte ikke bliver opløst. De optages derfor ikke så godt, hvis de indtages på tom mave. Tag derfor dit kalk- og D-vi-

tamin tilskud i forbindelse med et måltid, så er dette problem løst. Hvis du skal tage 2 tabletter, så tag 1 tablet til morgenmåltidet og 1 tablet til aftenmåltidet. Hvis du kun har behov for én tablet, er det formentlig bedst at tage den til aftenmåltidet.

Husk: Hvis du skifter tilskud af kalk og D-vitamin, må du sikre dig at du fortsat får den rigtige mængde kalk og D-vitamin. Der kan være meget stor forskel på specielt hvor meget D-vitamin tabletterne indeholder!

Og skal du drøfte kalk- og D-vitamin tilskud med din læge, så tag dine kosttilskud med til konsultationen!

Har jeg behov for kalktilskud?

Det er let at beregne om du har behov for kalktilskud, da det i høj grad drejer sig om hvor store mængder mejeriprodukt du anvender. Som tommelfingerregel indeholder 1 dl mælkeprodukt 120 mg kalk (såvel almindelige som syrnede). En pæn skive ost indehol-

der det samme. Herudover indeholder en almindelig dansk kost uden mejeriprodukter ca. 300 mg kalk. For voksne (20-65 år) anbefales at indtage 800-1000 mg calcium dagligt, for unge i puberteten og for voksne over 65 år anbefales 1200-1500 mg dagligt.

"Mælkedrikker på 50 år"	"Ikke-mælkedrikker på 70 år"	Din kost:
Basiskost: 300 mg	Basiskost: 300 mg	Basiskost: 300 mg
2 dl skummetmælk: 240 mg		Mælk:
2 dl surmælk: 240 mg		Surmælk:
1 skiver ost: 120 mg		Ost:
I alt: 900 mg	I alt: 300 mg	I alt:
Ikke behov for kalktilskud	Behov for kalktilskud: 800-1000 mg	Dit behov:

Har jeg behov for D-vitamintilskud?

Det er lidt lettere med D-vitamin. Hvis du er sund og rask, er der som regel ikke behov for at få målt sit D-vitamin-tal. I den situation kan du blot følge tabel-

len. Men kender du dit D-vitamin-tal, så tal med din læge om dit behov.

Dagligt behov for D-vitamin	Sommerhalvår	Vinterhalvår
Før du fylder 50 år	ca. 10 µg (400 ie)	ca. 20 µg (800 ie)
Efter 50-års alderen	ca. 25 µg (1000 ie)	ca. 50 µg (2000 ie)