



Klog på kalk

Kalk er afgørende for knoglesundheden, og har man knogleskørhed, anbefales de fleste et dagligt tilskud af både kalk og D-vitamin. Knogleskør bringer et udpluk af de mange kalkpræparater på markedet og giver gode råd om kalk.

· Af Lone Drejet og Kirsten Bønløkke

Når man får stillet diagnosen knogleskørhed og sættes i behandling med osteoporose-medicin, får mange samtidig at vide, at de skal sørge for at tage et dagligt tilskud af kalk (calcium) og D-vitamin. Der er imidlertid mange kalkpræparater på markedet. En del af dem indeholder også D-vitamin, og udvalget kan være noget af en jungle at finde rundt i. På opfordring af vore medlemmer bringer vi på de følgende sider en oversigt over nogle af de præparater, der er at vælge imellem. Hensigten er at give et bedre overblik over mulighederne, og præparaterne i oversigten skal ikke ses som en anbefaling fra Osteoporoseforeningen. Men først et par gode råd om kalk:

Hvilken kalktype skal jeg vælge?

Kalk findes i forskellige former, og som udgangspunkt er alle typer lige gode. Da calciumcarbonat er billigst, kan man derfor starte med det. Calciumcarbonat kræver dog mavesyre for at blive optaget i kroppen og skal derfor altid tages i forbindelse med et måltid. Viser der sig problemer med optagelsen eller med hård mave, kan man skifte til calciumcitrat eller calciumcitratmalat, som er lettere optageligt og ikke behøver at blive indtaget sammen med et måltid.

Forskellig kalkmængde pr. tablet

Mængden af kalk i de enkelte præparater varierer meget.

I Danmark anbefales 800 mg kalk dagligt til raske voksne. Har man knogleskørhed, anbefales et dagligt indtag på 1000 - 1200 mg kalk (kost og tilskud). Man skal dog ikke bare tage tilskud pr. automatik, man er nødt til at regne på sit behov. Spørg lægen, hvor stort et kalktilskud du har behov for. Ideelt set bør man ved hjælp af en blodprøve få analyseret blodets indhold af kalk, D-vitamin og PTH-niveau, før behovet for tilskud kan fastlægges.

Fordel kalkindtaget hen over dagen

Tyndtarmen kan maksimalt optage 500 mg kalk ad gangen. Fordel derfor kalkindtaget fra mad og tilskud hen over dagen. Får man mejeriprodukter om

Fortsættes side 18

Navn	Calciumsalt	Pr. tablet mg Calcium	Pr. tablet D3-vitamin Magnesium K2-vitamin	Forhandler i Aarhus	Type og pris	Pris pr. stk.	Firmanavn
Apotekets Kalk + D-vitamin 19 µg	Calcium-carbonat	400 mg	19 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 240 stk 130 kr.	0,54 kr.	Apotekernes A.m.b.a.,
Apotekets Kalk + Magnesium + K2 + D-vitamin 19 µg	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3 100 mg Mg 37,5 µg K2	Løve Apoteket	Synke-tablet 130 stk 140 kr.	1,07 kr.	Apotekernes A.m.b.a.,
Apovit	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 125 kr.	0,69 kr.	Takeda Pharma A/S
Apovit	Calcium-carbonat	400 mg	20 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 125 kr.	0,69 kr.	Takeda Pharma A/S
Apovit	Calcium-carbonat	400 mg	40 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 125 kr.	0,69 kr.	Takeda Pharma A/S
Apovit	Calcium-carbonat	400 mg		Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 125 kr.	0,69 kr.	Takeda Pharma A/S
Apovit Gravid Kalk	Calcium-carbonat	250 mg		Løve Apoteket	Små synkevenlige tabletter 180 stk 125 kr.	0,69 kr.	Takeda Pharma A/S
Berthelsen KalkBalance +	Rødalger	200 mg	10 µg D3 100 mg Mg 15 µg K2-vit	Matas, Ryesgade	Synke-tablet (kan opløses i vand) 180 stk 259 kr.	1,44 kr.	Berthelsen - Danske Farmaceutisk Industri A/S (www.dkpharma.dk)
Budget Kalk og Vitamin D3	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Føtex, Frederiks Allé	Synke-tablet 240 stk 70 kr.	0,29 kr.	Salling Group
Bone Support Wholefood	Rødalger	75 mg	15 µg D3 30 µg K2 75 mg Mg	Sundhedskost, Frederiks Allé	Synke-tablet 60 stk 179 kr.	2,98 kr.	Panacea ApS 4070 Kirke Hyllinge (www.panacea.dk)
Calcium + D	Calcium-citratmaleat	200 mg	6,25 µg D3	Sundhedskost, Frederiks Allé	Synke-tablet 90 stk 139 kr.	1,54 kr.	Natur-Drogeriet A/S - Hørning (www.naturdrogeriet.dk)
Calcium Ultra-Forte + Vitamin D3	Calcium-citratmalat	200 mg	2,9 µg D3	Mårslet Apoteksudsalg	Synke-tablet 200 stk 173,30 kr.	0,87 kr.	Camette A/S
Calcium Ultra-Forte + Ekstra D3	Calcium-citrat-malat	200 mg	10 µg D3	Mårslet Apoteksudsalg	Synke-tablet 200 stk 188,60 kr.	0,94 kr.	Camette A/S
Dailycare Kalk med D-vitamin og Magnesium	Calcium-carbonat	300 mg	10 µg D3 150 mg Mg	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 95 kr.	0,52 kr.	Actavis
Dailycare Kalk med D-vitamin	Calcium-carbonat	300 mg	10 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 85 kr.	0,47 kr.	Actavis
Dailycare Kalk med D-vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	25 µg D3	Løve Apoteket	Synke-tablet 180 stk 95 kr.	0,52 kr.	Actavis
Dolomit Calcium og Magnesium	Calcium-carbonat	96 mg	53 mg Mg	Ganefryd	Synke-tablet 400 stk 139,95 kr.	0,35 kr.	Natur-Drogeriet A/S - Hørning (www.naturdrogeriet.dk)
Dolomit Calcium og Magnesium	Calcium-magnesium-carbonat	½ tsk 590 mg	½ tsk 360 mg Mg	Sundhedskost, Frederiks Allé	Pulver, kan pløses i vand 250 g 49,95 kr.	½ tsk á 2,75 g 0,55 kr.	Natur-Drogeriet A/S - Hørning (www.naturdrogeriet.dk)
Fitness Pharma Kalk	Calcium-carbonat	400 mg	2,5 µg D3 187,5 mg Mg	Føtex, Frederiks Allé	Synke-tablet 350 stk 109,95 kr.	0,31 kr.	Natupharma A/S
Futura Kalk	Calcium-carbonat	400 mg	5 µg D3	Føtex, Frederiks Allé	Synke-tablet 225 stk 99 kr.	0,44 kr.	Futura - Dansk Droge A/S Industrigrenen 10, 2635 Ishøj (www.axellus.dk)
Futura Kalk + D3	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Kvickly, Bruuns Galleri	Synke-tablet 320 stk 189,95 kr.	0,59 kr.	Futura - Dansk Droge A/S Industrigrenen 10, 2635 Ishøj (www.axellus.dk)
Futura Kalk 50+	Calcium-carbonat	266 mg	6,66 µg D3 93 mg Mg	Kvickly, Bruuns Galleri	Synke-tablet 200 stk 99,95 kr.	0,50 kr.	Futura - Dansk Droge A/S Industrigrenen 10, 2635 Ishøj (www.axellus.dk)
Matas Kalk + 5 µg D-vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	5 µg D3	Matas, Ryesgade	Synke-tablet 180 stk 79,95kr.	0,43 kr.	Matas A/S 3450 Allerød
Matas Kalk Tygbar + 10 µg D-vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Matas, Ryesgade	Tygbar med lemonsmaag 150 stk 79,95 kr.	0,53 kr.	Matas A/S 3450 Allerød
Matas Kalk + 20 µg D-vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	20 µg D3	Matas, Ryesgade	Synke-tablet 180 stk 79,95 kr.	0,43 kr.	Matas A/S 3450 Allerød

Navn	Calciumsalt	Pr. tablet mg Calcium	Pr. tablet D3-vitamin Magnesium K2-vitamin	Forhandler i Aarhus	Type og pris	Pris pr. stk.	Firmanavn
Matas Kalk + D-vitamin og Magnesium	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3 100 mg Mg	Matas, Ryesgade	Synketablet 150 stk 79,95 kr.	0,53 kr.	Matas A/S 3450 Allerød
Matas Kalk + 35 µg D-vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	35 µg D3	Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 79,95 kr.	0,37 kr.	Matas A/S 3450 Allerød
Matas Kalk	Calcium-carbonat	400 mg		Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 79,95 kr.	0,44 kr.	Matas A/S 3450 Allerød
Multitabs Kalk 500 mg + D3 25 µg	Calcium-carbonat	500 mg	25 µg D3	Løve Apoteket	Synketablet 150 stk 99,95 kr.	0,66 kr.	Ferrosan A/S Sydmarken 5, 2860 Søborg (www.multi-tabs.dk)
Osteoform	Calcium-citrat og Calcium-carbonat	200 mg	10 µg D3 100 mg Mg	Matas, Ryesgade	Synketablet 360 stk 269,95 kr.	0,75 kr.	Biosym (www.biosym.dk)
OsteoRemin Forte	Algas Calcareas (AlgaeCal®)	283 mg	10 µg D3 133 mg Mg 33 µg K2	Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 399,95	2,22 kr.	Biosym (www.biosym.dk)
Solaray Cal-Mag med vitamin D og K2	Calcium-citrat og Calcium-carbonat	166 mg	8,3 µg D3 83 mg Mg 16,66 µg K2	Matas, Ryesgade	Synke kapsel 240 stk 359,85 kr.	1,50 kr.	Importør: Natur Energi Aps, 3450 Allerød Producent: Natraceutical Corp. for Solary
Solaray Cal-Mag Citrat med vitamin D og K2	Calcium-citrat og Calcium-carbonat	166 mg	8,3 µg D3 83,3 mg Mg 16,66 µg K2	Matas, Ryesgade	Synke kapsel 150 stk 269,95 kr.	1,80 kr.	Importør: Natur Energi Aps, 3450 Allerød Producent: Natraceutical Corp. for Solary
Solaray Cal-Mag Citrat med vitamin D	Calcium-citrat og Calcium-carbonat	166 mg	8,3 µg D3 83,3 mg Mg	Matas, Ryesgade	Synke kapsel 180 stk 239,95 kr.	1,33 kr.	Importør: Natur Energi Aps, 3450 Allerød Producent: Natraceutical Corp. for Solary
Solaray Cal-Mag Citrat	Calcium-citrat og Calcium-carbonat	166 mg	83,3 mg Mg	Matas, Ryesgade	Synke kapsel 180 stk 239,95 kr.	1,33 kr.	Importør: Natur Energi Aps, 3450 Allerød Producent: Natraceutical Corp. for Solary
Unikalk Basic	Calcium-carbonat	400 mg		Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 132,95 kr.	0,74 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Plus	Calcium-carbonat	400 mg	5 µg D3	Jernbane Apoteket	Synketablet 180 stk 135,95 kr.	0,76 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Silver	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 132,95 kr.	0,74 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Silver	Calcium-carbonat	400 mg	10 µg D3	Jernbane Apoteket	Tyggetablet m. Citrussmag 90 stk 79,95 kr.	0,89 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Ekstra	Calcium-carbonat	300 mg	10 µg D3 150 mg Mg	Matas, Ryesgade	Synketablet 140 stk 119,95 kr.	0,86 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Forte	Calcium-carbonat	400 mg	19 µg D3	Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 132,95 kr.	0,74 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Forte Tyggetabletter	Calcium-carbonat	400 mg	19 µg D3	Jernbane Apoteket	Tyggetablet m. Citrussmag 90 stk 74,95 kr.	1,20 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Forte K2	Calcium-carbonat	400 mg	19 µg D3 37,5 µg K2	Jernbane Apoteket	Synketablet 140 stk 204,95 kr.	1,46 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk 38 µg D-Vitamin	Calcium-carbonat	400 mg	38 µg D3	Matas, Ryesgade	Synketablet 180 stk 132,95 kr.	0,74 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)
Unikalk Citrat	Tricalcium-Citrat	200 mg	10 µg D3	Jernbane Apoteket	Synketablet 130 stk 135,95 kr.	1,05 kr.	Pharma-Vinci (www.pharma-vinci.com) Unikalk (www.unikalk.dk)

morgenen, der bidrager med meget kalk, kan man med fordel tage sit kalktilskud senere på dagen.

Det vigtige D-vitamin

D₃-vitamin er en forudsætning for, at kalk kan optages fra tarmen. Det kan derfor anbefales at vælge et kalkpræparat med D-vitamin. Indtager man et kalkpræparat uden D-vitamin eller med et lavt indhold af D-vitamin, anbefales det at supplere med et tilskud af ren D₃-vitamin eller en multivitamintablet med det ønskede indhold af D-vitamin.

Hvis kalkpræparatet indeholder D-vitamin, angives mængden på pakningerne i mikro-gram (µg) eller i Internationale Enheder (IE). 10 µg svarer til 400 IE.

I Danmark anbefales alle raske op til 70 år et dagligt indtag på 10 µg (kost og tilskud tilsammen). Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle over 70 år tager et dagligt kosttilskud på 20 µg ud over den almindelige kost. Har man knogleskørhed, er tommelfingerreglen dagligt at tage 20 µg i sommerhalvåret og 40 µg i vinterhalvåret.

Store prisforskelle

Dagspriserne i oversigten er fra efteråret 2020 og gælder de pakninger, der var i de apoteker, supermarkeder samt Matas- og helsekostforretninger i Aarhus, hvor priserne er hentet. Vær op-

mærksom på, at der kan være store prisforskelle, men også på, om der er tale om slugetabletter (kan tygges), tyggetabletter (skal tygges) eller brusetabletter (oprøres i væske).

Også indholdet af kalk kan variere meget fra præparat til præparat. Det får betydning for prisen pr. dag, når der regnes på hvor mange tabletter, der skal indtages for at opnå den ønskede mængde.

Kosten - en vigtig kilde til kalk og D-vitamin

Mangel på kalk og D-vitamin har stor betydning for udvikling af knogleskørhed. Det anbefales generelt, at man forsøger at dække sit behov for kalk og D-vitamin gennem den daglige kost, fordi man herigennem også får andre nødvendige næringsstoffer. Når det ikke er muligt at spise sig til det anbefalede behov, skal man have kalk og D-vitamin som tilskud.

Udregn selv dit behov for et kalktilskud:

___ glas mælk (2 dl) x 240 mg =	_____ mg
___ port. surmælk (2 dl) x 240 mg =	_____ mg
___ skiver ost (20 g) x 140 mg =	_____ mg
Øvrige kost	_____ mg
I alt	_____ mg

Har du knogleskørhed, kan du ud fra nedenstående regne ud, hvor stor en andel af dit kalkbehov, du bør dække i form af tilskud:

- Hvis du får 1200 mg eller mere fra kosten -
0 kalktablet + 20/40 µg D-vitamin
- Hvis du får mellem 800 og 1200 mg fra kosten -
1 kalktablet + 20/40 µg D-vitamin
- Hvis du får mindre end 800 mg fra kosten -
2 kalktabletter + 20/40 µg D-vitamin

HUSK

Mad, kosttilskud og kalkholdige drikke må ikke indtages sammen med bisfosfonat (som for eksempel Alendronat), da det hæmmer optagelsen af lægemidlet.

Inspiration til varieret og sund kost

Osteoporoseforeningens kokebøger "Lette retter til stærke knogler" og "Knoglestærk kogekunst" indeholder oversigter over fødevarers indhold af kalk og D-vitamin samt et mere detaljeret skema til udregning af madens indhold af kalk og D-vitamin. Bøgerne kan købes ved møder eller i foreningens webshop.

