



Hørt i rådgivningen

Spørgsmål til diætisten

Hver uge ringer medlemmer til diætist Kirsten Bønløkke med gode spørgsmål om kost og kosttilskud. I denne artikel bringer vi de spørgsmål, som kvindeguppen fra Ringkøbing havde på hjerte, da de fik gennemgået deres kost.

Hvordan vælger jeg kalkpræparat?

Det er slet ikke sikkert, at du har behov for et kalkpræparat! Hvis din kost er rig på mejeriprodukter, får du måske allerede kalk nok.

Men har du behov for et kalktilskud, er der utallige kalkpræparater at vælge imellem. Langt de fleste er baseret på calcium-carbonat, andre på calcium-citrat og andre på calcium-gluconat eller calcium-fosfat. Som udgangspunkt er alle kalktyper lige gode, og da calcium-carbonat er det billigste, kan du starte med det. Hvis dine nyrer ikke fungerer så godt, bør du undgå calcium-fosfat.

Hvis du oplever problemer med for eksempel forstoppelse, kan du skifte til calcium-citrat eller calcium-fosfat, som optages betydeligt lettere. Fordel kalktilskuddet over hele dagen, men tag det sammen med et måltid. Vær også opmærksom på, hvor meget kalk tilskuddet indeholder.

Nogle indeholder 400 mg, andre mindre.

På foreningens hjemmeside kan du finde en kalkoversigt over de forskellige kalkpræparater.

Jeg har læst, at spinat og persille ikke skulle være så godt – kan det passe?

Nej. Det er en myte, at spinat "stjæler" kalk fra knoglerne, forstået på den måde at den fjerner kalk fra knoglerne. Spina-ten er sund og rig på kalk, men fordi den indeholder oxalsyre, optager kroppen kun ca. 10 % af kalken, hvor vi for eksempel kan optage over 50 % fra grønkål. Persille er også sundt og fyldt med kalk, og selv et lille drys bidrager med kalk.

Jeg spiser ikke så meget kød. Hvordan får jeg nok proteiner?

Jo ældre vi bliver, des mere har vi brug for proteiner for at beva-

re stærke muskler og til at danne nye knogleceller. Det er godt at tænke proteiner med til alle måltider for at opnå det daglige behov. Der er proteiner i mange fødevarer, så selvom du ikke spiser særlig meget kød, og derved følger kostrådene der anbefaler max 350 gram kødprodukter om ugen, kan æg, mejeriprodukter, nødder og mandler, soja-baserede produkter og ikke mindst linser, kikærter og forskellige former for tørrede bønner sammen med brød og grønsager fint dække behovet for protein.

Hvordan ved jeg, at jeg får nok D vitamin?

Sundhedsstyrelsen og Dansk Knoglemedicinsk Selskab anbefaler, at alle med knogleskørhed eller i risiko for knogleskørhed får tilskud af D-vitamin dagligt. Som tommelfingerregel 20 µg om sommeren og 40 µg om vinteren. Men blodets indhold af D-vitamin er meget individuelt. Det

afhænger af dine gener, af sol-eksponering i sommerhalvåret og af madens indhold af D-vitamin. Kun en blodprøve viser, om du får nok. Har du knogleskørhed, er det anbefalede niveau 80-150 nmol/l. Mange læger er ikke opmærksomme på, at D-vitaminniveauet skal være højere end hos raske. Så tjek dine blodprøveresultater på sundhed.dk og se efter "25-OH D3". Er de for lave, så tal med din læge om ekstra tilskud af D-vitamin, til det ønskede niveau er nået.

Er kaffe med koffein dårligt, når man har knogleskørhed?

Nej. Nyd du bare din kaffe. Op til fire kopper dagligt er fint. Kroppen vænner sig til et regelmæssigt indtag af kaffe, så der ikke mistes for meget kalk gennem

urinen. Drik gerne et glas vand til eller kom mælk i kaffen. Det bidrager med et ekstra skud kalk.

Kan jeg droppe kalktabletten, som min læge har ordineret, når jeg får nok kalk i kosten?

Det her er en meget typisk problemstilling, som jeg ofte møder i min rådgivning. Der er mange medlemmer, som får nok kalk gennem kosten, men som ikke tør gå imod lægens anvisning og smide kalktabletterne ud. Men det skal du turde. For ellers får du for meget kalk, og det kan give bivirkninger. Husk på, at lægen ikke kender din kost. Det er dog en god ide at gennemgå din kost nøje, inden du dropper kalktabletterne. Ring gerne til mig i rådgivningen, så kan vi kigge på det sammen.



Diætist Kirsten Bønløkke har mere end 20 års erfaring med rådgivning af kost og osteoporose.

Få en snak om din kost

Alle medlemmer i Osteoporoseforeningen har mulighed for at få gratis individuel rådgivning om kostens indhold af kalk og D-vitamin samt hjælp og vejledning i at passe på knoglerne.

Ring til foreningens kliniske diætist, Kirsten Bønløkke, onsdage mellem kl. 10.00-15.00 på telefon 5210 6151.