

Sådan får vegetarer og veganere nok kalk gennem kosten

Stadig flere danskere skruer ned for kød og mejeriprodukter eller vælger helt at leve som vegetarer eller veganere. Heldigvis kan en grøn kost også være rig på kalk.

· Af Anne W. Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital og Kirsten Bønløkke, klinisk diætist, Osteoporoseforeningen.

Næsten hver femte dansker spiser i dag overvejende eller helt vegetarisk, viser en undersøgelse fra 2021 fra Coop Analyse og Dansk Vegetarisk Forening. Det er mere end en tredobling siden 2010, og det sker typisk af hensyn til sundhed, klima eller dyrevelfærd.

I de seneste officielle kostråd fra 2021 puster myndighederne også til den mere plantebaserede udvikling med anbefalinger om, at vi skruer op for den plantebaserede mad med flere bælgfrugter, fuldkorn, grøntsager samt frugt, og ned for de mere klimabelastende kød- og mælkeprodukter.

Undersøgelser viser, at vegetariske kostformer er forbundet med nedsat risiko for nogle typer hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, overvægt og visse typer kræft. Det er de samme sundhedsfordele, der opnås ved at følge de officielle kostråd. Imidlertid viser andre undersøgelser, at vegetarisk kost kan betyde øget risiko for hoftebrud.

Grøn kost er sund med omhu

Ved at spise plantebaseret og supplere med mejeriprodukter, svarende til 1 stor skive mager ost om dagen samt 250-300 ml magert mælkeprodukt (450 ml hvis du

ikke spiser ost), får du 800-1000 mg kalk. Hvis du er småtspisende, bliver kalkindholdet typisk lavere.

Grønne fødevarer med kalk

Hvordan skal du spise for at få den nødvendige mængde kalk, hvis du udelader mælk og ost? Først skal du danne dig et overblik over, hvor meget kalk du gennemsnitligt får, så du ved, om det er nødvendigt at supplere med et kalktilskud.

Spis en varieret kost baseret på frugt og grøntsager, især de kostfiberholdige grove grøntsager som ærter, gulerødder og blomkål. De mørkegrønne grøntsager som spinat, broccoli og grønkål indeholder en del kalk. Også havregryn, sesamfrø, mandler, kikærter og andre bælgfrugter, appelsin og tørrede frugter bidrager med kalk. Sluk tørsten i vand og nyd kaffe og te.

Spiser du ikke mejeriprodukter, kan mandel-, soja-, ris og havredrikke være et alternativ, men

vælg de kalkberigede varianter og skift mellem de forskellige typer for at undgå for store mængder af tungmetallet arsen i risdrikken eller de østrogenlignende stoffer i sojadrikken.

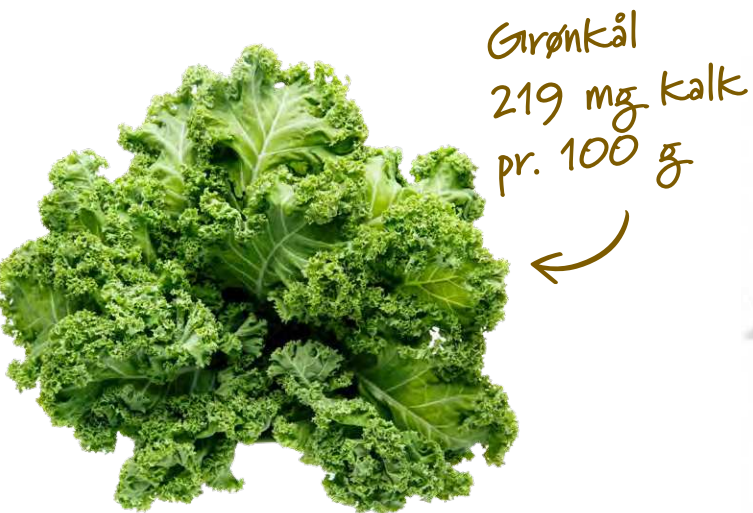
Surdejshævet brød eller korn til grød, der har ligget i blød natten over, fremmer tilgængeligheden af kalk, og det er dermed lettere for kroppen at optage mineralet.

Diætist Anne W. Ravn. Foto: Privat.



Beregn dit kalkindtag

Prøv den nye app: *Mine Knogler* eller www.maelken.dk/calciumberegner



Kalkindholdet i udvalgte madvarer

Kalkindhold pr. 100 gr:

Kartofler	7 mg	Selleri	42 mg	Tørrede figer	193 mg
Gulerod	25 mg	Bladselleri	57 mg	Linser, rå	55 mg
Hasselnødder	143 mg	Sesamfrø	959 mg	Kikærter, rå	124 mg
Jordskok	28 mg	Persillerod	49 mg	Rødkål	45 mg
Grøn kål	219 mg	Bønner	60 mg	Spidskål	34 mg
Mandler	257 mg	Pastinak	55 mg	Tørrede tomat	110 mg
Rødbede	28 mg	Persille	185 mg	Sorte oliven	103 mg
Broccoli	44 mg	Crème fraîche	122 mg	Grana ost	1180 mg
Græskarkerner	73 mg	Forårsløg	72 mg	Ylette natural	195 mg