

AF: KLINISK DIÆTIST METTE BORRE, LEVER-, MAVEN OG TARM- SYGDOMME, AARHUS UNIVERSITETSHOSPITAL
 FOTO: PRIVATFOTO

Fiberrige fødevarer med kalk

Vi ved, at fiberrige fødevarer er vigtige for vores fordøjelse og tarmsundhed, og at fødevarer med et højt indhold af kalk er vigtige for vores knogler. Men hvordan får du både dækket dit behov for fibre og kalk? Og kan de to ting forenes? Denne artikel bygger videre på artiklen i sidste Knogleliv, som gik i dybden med mave- og tarmproblemer.

Knogleskørhed giver ikke i sig selv forstoppelse, men et stort indtag af kalk og eventuel medicin mod knogleskørhed kan give forstoppelse eller forværrer en tilstand, der allerede er til stede. Det er dog ikke alle, der får problemet. Kalk er vigtigt for knoglesundheden, og du bør ikke stoppe med at tage kalk, selvom en gene kan være fordøjelsesproblemer. Forstoppelse kan ofte, men ikke altid, afhjælpes af flere fibre fra kosten eller fra et fibertilskud, og derfor vil jeg i denne artikel kigge på fødevarer og retter, der både indeholder fibre og kalk.

Det ved I allerede

Vores behov for kalk er normalt 800 mg pr. dag, og ved knogleskørhed er anbefalingen 1200 mg kalk pr. dag fra fødevarer og/eller tilskud. Kalk er svært at optage, og det anbefales derfor at fordele det på flere måltider samt sikre tilskud af D-vitamin. Kalk får vi fra mælk, syrnede mælkeprodukter som yoghurt, skyr og lignende, samt fra vegetabiliske fødevarer, fx grønsager som grønkål, blomkål og broccoli. Spinat er kendt for at indeholde kalk, men optageligheden er meget ringe. Der er også kalk i havregryn og i mindre mængder i brød, linser, tørrede bælgfrugter og mandler og nødder.



FØDEVARER MED BÅDE KALK OG FIBRE

Fødevarer (100 gram)	Kalk i mg	Fiber i gram
Havregryn, 3 dl	53	10
Broccoli, 1/3 af 1 broccoli	44	3,2
Grønkål, ca. 2 dl	219	6,2
Blomkål, 4 mellem buketter	24,5	2,2
Pastinak, 1 mellem	55	4,5
Grønne bønner, 2 dl	60	3
Valnødder, ca. 2 dl	83	5,6
Mandler, 100 stk.	256	12,5
Mælk, yoghurt, A-38	120	0
Skæreost	723	0

Oplysninger om indholdet af kalk er desværre behæftet med usikkerheder. Et eksempel er indholdet af kalk i havregryn. Fødevarerstabeller angiver svingende værdier fra 53 mg kalk til 115 mg kalk pr. 100 g havregryn. Næste udfordring er, om vi så også optager kalk fra fødevarer, fx havregrynene. Noget gør vi jo nok, og da havregryn er godt for fordøjelsen, er det en rigtig god



fødevarer at få, gerne hver dag, og gerne sammen med et mælkeprodukt, lidt mandler eller nødder. Optageligheden i de enkelte fødevarer varierer også rigtig meget. Vi optager fx kun ca. 5 % af kalk fra spinat, ca. 32 % fra mælk, men hele 59 % fra grønkål. Grønkål er på alle måder en super fødevarer fyldt med vitaminer, kalk og fibre.

Skal vi så regne på kalk og fibre hver eneste dag? Det kan være en god ide i starten, men ikke hver dag. Hvis du spiser broccoli og grønkål hver dag, og kun af hensyn til fiber-og kalkindholdet, risikerer du at blive træt af smagen. Spis varieret er et vigtigt råd, også for livskvaliteten. Her er en oversigt over udvalgte fødevarer (dog ikke mælkeprodukter), der indeholder fibre, og kalk. Formålet med oversigten er således at give information om nogle gode og fiberrige fødevarer, som også har et godt eller nogenlunde indhold af kalk. Bemærk, at der ikke er mange fødevarer, der indeholder netop denne kombination. "Vinderen" er grønkål, så brug gerne denne fødevarer i suppe, puré, salater, smoothies og endelig den klassiske model, nemlig stuvet grønlangkål. ●

Mettes overnight grød

2 portioner

En nem og anderledes morgenmad. Retten kræver lidt planlægning, da den skal tilberedes om aftenen og spises kold næste morgen.

Kan også spises som et mættende og friskt mellemmåltid.

Kan tilberedes med alle former for frugt/bær.



INGREDIENSER:

- 50 g havregryn, gerne grovvalsedede
- 1 spsk. chiafrø (12 g)
- 1 spsk. græskarkerner
- ½ spsk. ahornsirup
- 10 g tørrede tranebær/rosiner
- 1-2 kiwi skåret i små stykker (100 g)
- 10 g blåbær, halveret
- 1 spsk. friskpresset limesaft
- 1¼ dl mælk
- 1-2 tsk. kanel
- Evt. et par valnødder

SÅDAN GØR DU:

Hæld havregryn, chiafrø, græskarkerner, ahornsirup, tranebær, kiwistykker og blåbær i en skål.

Hæld dernæst limesaft og mælk i skålen og rør rundt.

Lad stå tildækket i køleskab til næste morgen.

Serveres med drys af kanel og evt. et par hakkede valnødder og lidt ekstra friske bær, fx blåbær, på toppen. Det er en lille portion, så der kan sagtens serveres et blødkogt æg eller en skive brød med ost ved siden af grøden.



Find flere opskrifter her:

www.osteoporose.dk/knoglesund-hverdag/hverdagens-kost/opskrifter-med-fibre-og-kalk/

