



Alle spørgsmål er denne gang besvaret af **Torben Harsløf**, overlæge, ph.d., Aarhus Universitetshospital



Spørgsmål om kalk

Jeg har hørt, at calciumkarbonat (det billige) er pulveriseret tavlekridt, og at der er meget lav optagelse af det. Er det rigtigt? Jeg har også hørt, at det er nødvendigt med magnesium. Hvad siger I til det?

Mange hilsner, Hanne



Svar fra Torben

Kære Hanne

Tak for dit spørgsmål. Det er rigtigt, at tavlekridt er lavet af calciumkarbonat (kalk). Kalken i kosttilskuddet er imidlertid baseret på en højere kvalitet og lever op til myndighedernes krav til produktion af kosttilskud. Jeg vil derfor ikke anbefale dig at spise tavlekridt – pulveriseret eller ej.

Du har ret i, at calciumkarbonat optages dårligere end andre typer kalk. Derfor anbefales det, at calciumkarbonat spises til et måltid, hvilket forbedrer optagelsen og samtidig øger sandsynligheden for, at man husker at tage sin pille.

Det er ikke nødvendigt at spise magnesium, da en almindelig dansk kost indeholder tilstrækkeligt magnesium. Der kan selvfølgelig være enkeltpersoner, der har særlige behov, fx hvis man er småtspisende. ●



LÆS FLERE SPØRGSMÅL OG SVAR

Når vores eksperter svarer på de oftest stillede spørgsmål



Scan QR-koden med dit kamera på telefon eller iPad



Spørgsmål om syreneutraliserende medicin

Jeg har i mange år fået syreneutraliserende medicin for at tåle min gigtmicin, som jeg ikke kan undvære. Men nu har jeg fået osteoporose i en alder af kun 54 år. Kan jeg optage kalken, når jeg får syreneutraliserende medicin?

Mange hilsner, Birgit



Svar fra Torben

Kære Birgit

Tak for dit spørgsmål. Det er formentlig rigtigt, at mavesyre spiller en rolle for optagelsen af kalk, og derfor kan man godt forestille sig, at syreneutraliserende medicin, der sænker mængden af mavesyre, også sænker optagelsen af kalk. Der er dog lavet videnskabelige undersøgelser, hvor man har undersøgt, om syreneutraliserende medicin påvirker optagelsen, og disse viser, at optagelsen ikke nedsættes, så indtil videre skal du regne med, at du fint kan optage kalken. ●



Spørgsmål om Alendronat

Må jeg tage kalktilskud sammen med morgenmaden den dag, jeg tager Alendronat? Altså minimum 30 minutter efter indtagelse af medicinen? På apoteket siger de, at jeg først må tage kalktilskuddet til frokost, og i hospitalets materiale står der, at jeg først må tage kalken om aftenen. Min læge har ikke sagt noget, og det står ikke i indlægssedlen. Det er jo ret afgørende, at medicinen tages korrekt, så det ikke mister sin virkning.

Mange hilsner, Inge



Svar fra Torben

Kære Inge

Tak for dit spørgsmål. Generelt er Alendronat svært at optage fra tarmen, hvilket er grunden til, at du skal være fastende, når du spiser det. For at forstyrre optagelsen mindst muligt anbefaler jeg derfor, at du, den dag du tager Alendronat, venter til frokost med at tage dit kalktilskud. Jeg mener dog ikke, at der er grund til at vente helt til om aftenen. ●