

Hvorfor er det vigtigt at få nok kalk?

Produktspecialistens 4 bedste råd om kalk

De fleste af os ved godt, at det er vigtigt at få kalk, så vores knogler kan bære os langt i livet. Men hvor meget kalk skal man have? Og hvordan sørger man for, at man får det meste ud af sit kalktilskud? Der er nemlig flere ting, der har betydning for, hvorvidt kalken fra dit tilskud optages i kroppen.

Læs med her, når UniKalk®s produktspecialist, Jette Uhre, kommer med fire gode råd til at få det meste ud af det tilskud, du tager.

1 Sørg for at få tilstrækkeligt med kalk

"Hvor meget kalk, du har brug for, afhænger af din alder. Voksne fra 25-70 år bør indtage 950 mg kalk dagligt*. Det svarer ca. til 1 glas mælk, 1 stor skål yoghurt, 2 skiver ost, 10 g mandler samt 200 g broccoli", forklarer Jette og fortsætter: "Hvis du er i tvivl om, om du får nok kalk via kosten, kan du fx få et godt indblik i dit daglige kalkindtag ved at tage testen på unikalk.dk/kalkberegner."

*Nordiske Næringsstofanbefalinger, 2023.

2 Husk også D-vitamin!

"D-vitamin hjælper nemlig til en normal optagelse og udnyttelse af kalk, hvorfor de fleste af UniKalk®s tilskud indeholder både kalk og D-vitamin."

3 Tag dit tilskud sammen med et måltid

"Kalktilskud af calciumcarbonat, som er den mest anvendt kilde til kalk i kosttilskud, optages nemlig bedst ved tilstedeværelse af mavesyre, som udskilles ved indtagelse af et måltid. Hvis du ønsker at tage dit kalktilskud uden for måltiderne, eller hvis du er småtspisende, kan du gå efter et kalktilskud, som er baseret på calciumcitrat, der ikke kræver mavesyre for optagelse. Prøv fx UniKalk® Cal. Mag. Citrat."

4 Spred tilskuddet ud over flere måltider

"Ved en dagsdosis på over 500 mg er det en god idé at fordele dosis over to forskellige måltider – fx til morgenmaden og aftensmaden. Kroppen kan nemlig ikke optage mere end ca. 500 mg kalk ad gangen."



Kalk er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler

Kosttilskud



Mød UniKalk®s produktspecialist

Jette Uhre er produktspecialist hos UniKalk®, har en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og mange års erhvervserfaring inden for helsekostbranchen.

Brug for vejledning?

Kontakt vores produktspecialister Jette Uhre og Rikke Sloth på info@unikalk.dk

Find dit kalktilskud hos UniKalk®

UniKalk® er en bred serie af kalktilskud – så du kan finde det tilskud af kalk, der passer til dit liv og dit behov.



UniKalk®

DINE KNOGLER – DIT LIV

Find os på apoteket samt i Matas