



Til Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen

30. juli 2024

Park Allé 5, 1. sal

8000 Aarhus C

+45 8613 9111

info@osteoporose.dk

www.osteoporose.dk

Myndighedernes formidling om calcium

Osteoporoseforeningen vil med denne henvendelse opfordre Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen til at genoverveje sin formidling om calcium.

Vi modtager mange henvendelser med spørgsmål om calciumindtag. Nogle af dem, der kontakter os, er i øget risiko for knogleskørhed, og andre er patienter med knogleskørhed. Flere adresserer specifikt, at de er forvirrede over, om calcium fra kosten skal regnes med i det samlede calciumindtag eller ej.

Sundhedsstyrelsen skriver:

- "Personer med øget risiko for knogleskørhed anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium" ([kilde](#) – her kan man klikke videre og se, at anbefalingen er 800-1000 mg calcium)
- "Ældre over 70 år samt alle ældre i plejebolig og hjemmepleje (uanset alder) anbefales et dagligt tilskud af D-vitamin og calcium" ([kilde](#) – her kan man klikke sig videre og se på Fødevarestyrelsens hjemmeside, at anbefalingen er 800-1000 mg. calcium som tilskud)

Fødevarestyrelsen skriver:

- "Fødevarestyrelsen anbefaler følgende kosttilskud til dig over 70 år: 20 µg vitamin D om dagen (hele året), 800 – 1000 mg calcium (kalk) om dagen (hele året). Det gælder uanset, om du spiser mælk og mælkeprodukter eller ej" ([kilde](#))

I vores rådgivning følger vi dels anbefalingerne fra jer målrettet den generelle befolkning og dels anbefalingen fra Dansk Endokrinologisk Selskab målrettet patienter med knogleskørhed og mennesker i risiko for knogleskørhed. Den lyder: "Patienter med postmenopausal osteoporose eller risiko for udvikling af osteoporose bør sikres en daglig total indtagelse af 1000-1200 mg calcium (kost + tilskud) samt tilskud på 20 mikrogram D-vitamin (...)" ([kilde](#)).

Vi vil konkret opfordre til:

- At formidle tydeligt, at kostens indhold af calcium skal regnes med i det samlede calciumindtag
- At formidle hvordan man nemt kan få kalk nok gennem kosten
- At stille en kalkberegner til rådighed.

Et for stort indtag af calcium kan have alvorlige konsekvenser som nyresten, nedsat optagelse af jern og visse medikamenter fx stofskiftemedicin, samt forstoppelse. Derudover kan det være svært at administrere mange tabletter, og der er en udgift forbundet med at skulle tage tilskuddet.

Derfor bliver vi bekymrede, når vores diætisters kostanamneser meget ofte viser et rigeligt indtag af calcium fra kosten hos patienter, der også har fået ordineret 2 tabletter a 400 mg calcium.

Vi er overbevist om, at overensstemmelse mellem anbefalingerne fra jer som myndigheder og anbefalingen fra det specialebærende selskab også vil være en hjælp til de praktiserende læger.

Osteoporoseforeningen gør en stor indsats for at vejlede mennesker i risiko og patienter med osteoporose, så de får den tilstrækkelige mængde kalk, hverken for lidt eller for meget. Rigtig mange bruger oplysningerne på Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsens hjemmesider. Vi håber derfor, I vil drøfte, hvordan formidlingen kan forbedres.

Vi håber, I tager positivt imod vores henvendelse, og vi står naturligvis til rådighed for dialog.

Venlig hilsen

Jens-Erik Beck Jensen
Overlæge, Endokrinologisk Afdeling, Amager og Hvidovre Hospital
Formand for Sundhedsfagligt Udvalg
Osteoporoseforeningen

Anne W. Ravn
Klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital
Medlem af Sundhedsfagligt Udvalg
Osteoporoseforeningen