



Kalk tilskud anbefalinger.

Det anbefales generelt, at man forsøger at dække sit behov for kalk gennem kosten.

KALK

For raske voksne (18-70 år) anbefales det at indtage 800 mg kalk (calcium) dagligt.
For unge i puberteten (10-17 år) og for voksne over 70 år anbefales 800 - 1000 mg dagligt.

Voksne med knogleskørhed 1000 - 1200 mg dgl.
(dvs. ialt = kost + tilskud)

Har du behov for kalktilskud?

Det er let at beregne, om der er behov for kalktilskud, da det i høj grad afhænger af hvor store mængder mejeriprodukter, du indtager.

Som tommelfingerregel indeholder:

1 dl mælk = 120 mg kalk

1 dl youghurt = 140 mg “

1 dl A38/Skyr = 130 mg. “

1 skive ost (20 gr,) = 140 mg. “

Herudover indeholder en almindelig dansk kost uden mejeriprodukter cirka 300 mg kalk.

Eksempel:

Mælkedrikker, 50 år

Basiskost: 300 mg kalk

2 dl skummemælk: 240 mg kalk

2 dl surmælk 240 mg kalk

1 skive ost 120 mg kalk

I alt: 900 mg kalk

Behov for tilskud: 0

70 årig, som ikke spiser mælkeprodukter:

Basiskost: 300 mg kalk

Mælkeprodukter: 0 mg kalk

I alt: 300 mg kalk

Behov for tilskud: 900 - 1200 mg kalk

Det er vigtigt at regne sit kalk behov ud og ikke bare tage tilskud pr. automatik.

Kalk skal fordeles over dagen, da tyndtarmen kun kan optage max. 500 mg kalk ad gangen.

Derfor bør du fordele kalk fra maden og tilskud hen over dagen.

Får du fx. mejeri produkter om morgenen, skal du tage dit kalk tilskud senere på dagen.

Udregn dit kalk behov:

___ glas mælk (2dl) x 240 mg = ___ mg

___ port. surmælk (2 dl) x 240 mg = ___ mg

___ skiver ost (20g) x 120 mg = ___ mg

Øvrig kost = 300 mg

I alt = ___ mg

Daglig anbefalet kalk indtag til folk med Osteoporose 1000 - 1200 mg

Daglig anbefalet kalk indtag til folk med øget risiko for Osteoporose 800 - 1000 mg

Hvor stort tilskud af kalk bør du tage, hvis du har Osteoporose:

Får du 1200 mg kalk eller mere fra kosten, da 0 kalk tablet + 20/40 mikrogram D-vitamin

Får du 800 mg kalk fra kosten, da 1 kalk tablet (400 mg) + 20/40 mikrogram D-vitamin

Får du mindre end 800 mg kalk fra kosten, da 2 kalk tabletter (400 + 400 mg) + 20/40 mikrogram D-vitamin

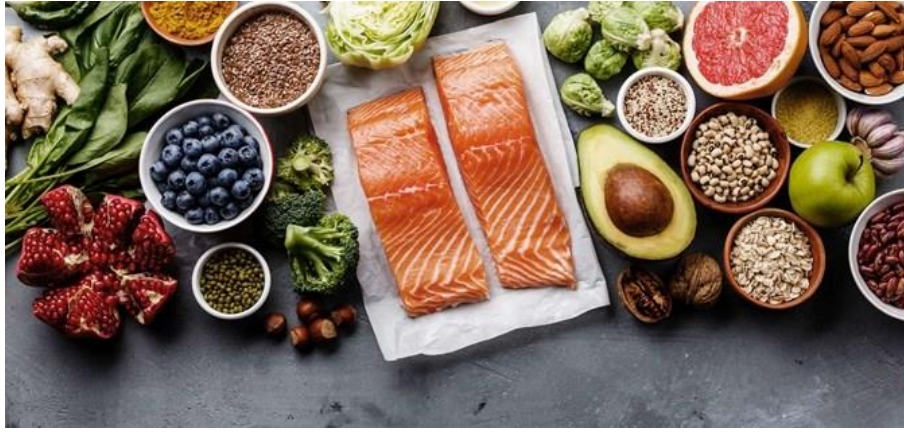
OBS. mad, kalktilskud og kalkholdige drikke må ikke indtages sammen med bisfosfonat (bla. Alendronat), da kalk afholdenhed om formiddagen.

Calciumcarbonat (Unikalk, Matas kalk, Apotekets kalk, Apovit): Kræver mavesyre for at blive optaget i kroppen og skal derfor altid tages i forb. med et måltid.

Hvis man får hård mave eller problemer med optagelsen da skift til

Calciumcitrat eller **Calciumcitratmalat**:

Disse er lettere optagelige og behøver ikke at tages til et måltid.



D-vitamin anbefalinger.

D-VITAMIN:

D-vitamin har betydning for muskelfunktionen, immunsystemet og vores forsvar mod infektioner. Desuden er D-vitamin en forudsætning for, at kalk kan optages i knoglerne. Det anbefales at tage et Kalk præparat med D vitamin. Tager man et kalk præparat med et lavt indhold af D-vitamin, må man supplere med ekstra tilskud D-vitamin eller en multivitamin tablet med D-vitamin.

Nye anbefalinger om D- vitamin tilskud fra Sundhedsstyrelsen marts 2021

Man måler kun D vitamin niveauet i blodet på særlige grupper.

Dagligt hele året :

Børn < 4 år: 10 mikrogr. (som D dråber/ fra 18 mdr. 1 multivitamin tablet)

Gravide: 10 mikrogr.

Børn/Voksne med mørk hud: 10 mikrogr.

Børn/voksne m. tildækkende påklædning: 10 mikrogr.

Personer der sjældent kommer udendørs: 10 mikrogr.

Ældre over 70 år: 20 mikrogr.

Plekehjemsbeboere: 20 mikrogr.

Personer i øget risiko for osteoporose (knogleskørhed) uanset alder: 20 mikrogram

Knoglemedicinsk selskab anbefaler personer med osteoporose: 20 - 40 mikrogram

Dagligt fra oktober - april:

Børn > 4 år: 10 mikrogr.

Voksne: 10 mikrogr.

D-vitamin niveauet bør ligge på:

Mere end 50 nmol/l

Mere end 80 nmol/l - 150 nmol/l, hvis man har osteoporose

(Risiko for forgiftning ved mere end 200 nmol/l)

Som tommelfinger regel kan man bestemme sit D vitamin behov ud fra ens D-vitamin ni-veau.

Altså hvis D vit. er = 60 mikrogr. da tages 20 mikrogr. tilskud, så man rammer 80 mirkogr. eller hvis D-vit. er = 50 mikrogr. da tages 30 mikrogr. tilskud.

Kosten.

De fleste danskere får 2-4 µg D-vitamin fra kosten. Kosten alene kan ikke dække behovet for D-vitamin, hvis man ikke får sol.

Fra set nogle svampe er det kun animalske fødevarer, der indeholder D-vitamin (fisk, kød, æg, mælkeprodukter). Det anbefales at spise 200-300 g fisk om ugen. Særligt fede fisk er rige på D-vitamin, fx indeholder laks 10-30 µg per 100 g. Fiskepålæg som sild og makrel er også gode kilder til D-vitamin.

OBS. D vitamin mangler, hvis du er veganere, vegetar eller person, der spiser meget grønt og mindre kød/fisk.

KALK

For raske voksne (18-70 år) anbefales det at indtage 800 mg kalk (calcium) dagligt.
For unge i puberteten (10-17 år) og for voksne over 70 år anbefales 800 - 1000 mg dagligt.
Voksne med knogleskørhed 1000 - 1200 mg dgl.
(dvs. ialt = kost + tilskud)

D-VITAMIN

Dagligt hele året :

Børn < 4 år: 10 mikrogr. (som D dråber/ fra 18 mdr. 1 multivitamin tablet)
Gravide: 10 mikrogr.
Børn/Voksne med mørk hud: 10 mikrogr.
Børn/voksne m. tildækkende påklædning: 10 mikrogr.
Personer der sjældent kommer udendørs: 10 mikrogr.

Ældre over 70 år: 20 mikrogr.
Plejhjemsbeboere: 20 mikrogr.
Personer i øget risiko for osteoporose (knogleskørhed) uanset alder: 20 mikrogram
Knoglemedicinsk selskab anbefaler personer med osteoporose: 20 - 40 mikrogram

Dagligt fra oktober - april:

Børn > 4 år: 10 mikrogr.
Voksne: 10 mikrogr.

D-vitamin niveauet bør ligge på:

Mere end 50 nmol/l

Mere end 80 nmol/l - 150 nmol/l, hvis man har osteoporose
(Risiko for forgiftning ved mere end 200 nmol/l)