

Kalcium

Kalcium behövs bland annat för skelettet. Under graviditeten behövs kalcium för att bygga upp barnets tänder, men även för bibehållande av mammas kalciumstatus.

Mejeriprodukter och ost ger en stor del av kalciumintaget. Det är viktigt att medvetet välja andra kalciumrika livsmedel eller komplettera med kalciumtillskott om man utesluter eller äter litet av mejeriprodukter.

För optimal kalciuminlagring är det nödvändigt med D-vitamin, som finns i fisk och mejeriprodukter men även bildas i kroppen vid dagsljus. För att få stark benstomme är det även viktigt med fysisk aktivitet, exempelvis att gå och stå mycket. Kombinerat detta med utomhusvistelse får kalciuminlagringen bra förutsättningar.

Tänk på att kalcium hämmar järnintaget. Försök att skilja på intaget av kalciumrika och järnrika livsmedel, särskilt om du har lågt blodvärde. Ofta innehåller lunch och middag järnrika livsmedel. Det kan därför vara bra att äta mejeriprodukter vid frukosten och mellanmålen.

Rekommendationer för kalciumintag

Gravida	900 mg/dag
Ammande	900 mg/dag
Vuxna	800 mg/dag
Barn 6-11 mån	540 mg/dag
Barn 1-5 år	600 mg/dag
Barn 6-9 år	700 mg/dag
Barn 10-17 år	900 mg/dag

Var finns kalcium?

Mejeriprodukter per portion:

1 dl mjölk/filmjölk/yoghurt	120 mg
1 skiva ost	100 mg
1 msk mjukost	75 mg
2 dl glass	100 mg
1 msk fetaost	90 mg
1 dl kvarg	108 mg
1 dl keso	60 mg

Berikad växtbaserad dryck och yoghurt per dl:

120 mg

Vegetabilier per 100 gram:

Nässlor (8 dl färska)	490 mg
Spenat fryst (1-1,5 dl)	170 mg
Grönkål fryst (1,5 dl)	150 mg
Vitkål riven (2 dl)	45 mg
Sojaböner kokta (1,5 dl)	73 mg
Kidneyböner konserverade	79 mg
Vita bönor i tomatsås (1 dl)	45 mg
Ärtsoppa (1 dl)	20 mg

Från havet per 100 gram:

Sardiner i olja (5 st)	190 mg
Sardiner i tomatsås (7 st)	175 mg
Räkor (ca 20 st)	115 mg
Ansjovis (13 st)	100 mg
Musslor (15 st)	70 mg
Sill (5-10 bitar)	60 mg
Makrill i tomatsås (knappt 1 burk)	30 mg

Övrigt:

Mandel (½ dl)	85 mg
Hasselnötter (½ dl)	60 mg
Pistaschnötter (25 st)	35 mg
Sesamfrön med skal (1 msk)	72 mg
Torkade fikon (3 st)	85 mg
Torkad papaya (50 g)	68 mg
Katrinplommon (7 st)	50 mg
Torkad aprikos (7 st)	25 mg
Apelsin (1 st liten)	45 mg
Nyponsoppa (2 dl)	30 mg
Svarta vinbär (2 dl)	70 mg

Exempel:

Detta ger tillsammans det dagliga behovet av kalcium:

- 1 glas mjölk
- 1 glas fil
- 2 skivor ost
- 1 portion fisk
- 1 portion spenat
- 1 apelsin
- 3 torkade fikon