

Primärvårdens dietistenhet

Västra Götalandsregionen

2023-03-16

Kalcium

Kalcium behövs bland annat för skelettet

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. Kombineras 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

- 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

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

Berikad växtbaserad dryck och yoghurt

1 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

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 på ca 900 mg:

200 gr mjölk

100 gr fil

4 skivor ost

125 gr torsk

70 gr spenat

1 apelsin

20 gr sötmandel