



Patientmaterial

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

Mängd kalcium/portion

| Mejeriprodukter/portion: | Från havet per 100 gram: | Vegetabilier per 100 gram: | Frukt och nötter/portion |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 dl mjölk/filmjölk/yoghurt = 120 mg | 5st Sardinier i olja = 190 mg | 8 dl färska Nässlor = 490 mg | 0,5 dl Mandel = 85 mg |
| 1 skiva ost = 100 mg | 7st Sardinier i tomatsås = 175 mg | 1-1,5 dl Spenat fryst = 170 mg | 0,5 dl Hasselnötter = 60 mg |
| 1 msk mjukost = 75 mg | Ca 20 Räkor = 115 mg | 1,5 dl Grönkål fryst = 150 mg | 25st Pistaschnötter = 35 mg |
| 2 dl gräddglass = 100 mg | 13st Ansjovis = 100 mg | 2 dl Vitkål riven = 45 mg | 1 msk Sesamfrön med skal = 72 mg |
| 1 msk fetaost = 90 mg | 15st Musslor = 70 mg | 1,5 dl Sojaböner kokta = 73 mg | 3st Torkade fikon = 85 mg |
| 1 dl kvarg = 108 mg | 5–10 bitar Sill = 60 mg | Kidneyböner i konserv = 79 mg | 50 g Torkad papaya = 68 mg |
| 1 dl keso = 60 mg | 1 burk Makrill i tomatsås = 30 mg | 1 dl Vita böner i tomatsås = 45 mg | 7st Katrinplommon = 50 mg |
| 1 dl berikad växtbaserad dryck/ yoghurt = 120 mg | | 1 dl Ärtsoppa = 20 mg | 7st Torkade aprikoser = 25 mg |
| | | | 1st Apelsin = 45 mg |
| | | | 2 dl Nyponsoppa = 30 mg |
| | | | 2 dl Svarta vinbär = 70 mg |

Detta tillsammans ger 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