

# Knoglevenlig livsstil: Kalcium og D-vitamin

## HVORFOR ER KALCIUM VIGTIG, NÅR MAN HAR KNOGLESKØRHED?

Et voksent menneske har ca. 1 kg kalk i kroppen. 99% af denne kalk findes i knoglerne. Knogler består af knogleceller. Hver dag nedbrydes knogleceller, og hver dag opbygges knogleceller. For at kunne opbygge knogleceller har kroppen brug for kalcium.

Alle voksne danskere anbefales at indtage 800 mg kalcium i kosten hver dag. Har man knogleskørhed er det endnu vigtigere at opretholde dette niveau eller alternativt få justeret tilskudsværdien som kompensation. Når man har knogleskørhed, anbefales det at få tilskud af kalcium uanset, hvor meget kalcium man indtager i kosten.

### De væsentligste kilder til kalcium er:

- Mælkeprodukter – ost, mælk, yoghurt m.m.
- Grove grøntsager – spinat, bønner, kål m.m.
- Fede fisk – laks, sild, makrel, rødspætte m.m.
- Nødder & gryn – f.eks. havregryn, mandler m.m.

Mælkeprodukter er langt de mest kalkholdige fødevarer. Det er derfor dem, som du primært skal tænke over, når du skal sikre at du får kalk nok ind i din dagligdag. Hvor mange glas mælk du drikker om dagen? Hvor mange skiver ost? Og hvor mange portioner mælkesmad (yoghurt m.m.)?

**AMGEN**

Amgen AB  
Strandvejen 70, 2900 Hellerup Tel. 39 61 75 00, Fax 39 61 75 06  
[www.amgen.dk](http://www.amgen.dk)

**gsk**  
GlaxoSmithKline

GlaxoSmithKline Pharma A/S  
Nykær 68, 2605 Brøndby Tel. 36 35 91 00, Fax 36 35 91 01  
[www.glaxosmithkline.dk](http://www.glaxosmithkline.dk)



# Knoglevenlig livsstil: Kalcium og D-vitamin

## Får jeg mine 800 mg kalcium hver dag?

- 1 glas minimælk (2 dl) = 248 mg
- 1 skive ost (20 gr) = 141 mg
- 1 tallerken yoghurt naturel (2 dl) = 272 mg
- 1 dl havregryn = 54 mg
- 1 appelsin = 35 mg

Drikker du f.eks. 2 glas mælk (4 dl) og 2 skiver ost om dagen rammer du ca. 800 mg.

Se flere fødevarer på [www.osteoporosedoktor.dk](http://www.osteoporosedoktor.dk)



Er du i tvivl om, hvorvidt du dagligt når 800 mg kalcium i kosten, bør du opjustere dit tilskudsniveau fra 800 mg til 1200 mg.

## HVORFOR ER D-VITAMIN VIGTIG, NÅR MAN HAR KNOGLESKØRHED?

D-vitamin stimulerer optagelsen af kalk fra fordøjelseskanalen, og er derfor afgørende for, at du optager den mængde kalk, som dine knogler har brug for (anbefalet daglig dosis er 20 µg). D-vitaminmangel er udbredt i Danmark. Hvis man ikke opholder sig ude i solen i længere tid ad gangen i sommerhalvåret, eller spiser man ikke fed fisk regelmæssigt, bør man tage tilskud af D-vitamin.

### OVERSIGT, VITAMINTILSKUD TIL KVINDER MED KNOGLESKØRHED (OVER 65 ÅR)\*

Kalciumindtag via kost	Tilskud kalcium	Tilskud D-vitamin
Mindre end 800 mg	1200 mg	20 µg
Mere end 800 mg	800 mg	20 µg

\*over 65 år. For kvinder under 65 år nedsættes kalciumtilskud til 800 mg for dem, som indtager mindre end 800 mg i kosten.

Kilde til tilskudsniveauer: Dansk Knoglemedicinsk Selskab.