

Kalcium

Hur får man i sig kalcium?

Kalcium finns i de flesta livsmedel. Allra mest finns i mjölkprodukter, bladgrönsaker och nötter. Vegetabiliska alternativ till mjölk är ofta berikade med kalcium.

Kalciumtoppen (ett urval av kalciumrika livsmedel)

	<u>Kalcium (mg)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Lättmjölk/fil/yoghurt, 2 dl (200 g)	250	80
2. Havredryck berikad, Oatly (200 g)	240	88
3. Sojadryck + kalcium GoGreen (200 g)	240	90
4. Standardmjölk/fil/yoghurt (200 g)	230	115
5. Välling, fullkorn, vuxen (250 g)	275	175
6. Parmesanost 30 % (10 g)	138	45
7. Kvarg osöt/sötat, 1 dl (100 g)	96-119	50-115
8. Ost 31-10 %, 1 skiva (10 g)	68-97	23-39
9. Nässlor, förvällda (80 g)	224	24
10. Sötmandel, 1 dl (65 g)	172	396
11. Nypon, torkade, 1 msk (15 g)	109	43
12. Grönkål, rå (80 g)	102	32
13. Sardiner i olja (40 g)	76	114
14. Paranötter, 1 dl (40 g)	64	272
15. Sojaböner, kokta (80 g)	58	102
16. Keso naturell 4% , 1 dl (100 g)	50	100
17. Messmör, 1 msk (18 g)	49,5	46
18. Gröna bönor, kokta (80 g)	38	24
19. Kikärter, kokta (80 g)	37	106
20. Broccoli, kokt (80 g)	26	21
21. Ägg, 1 st (50 g)	26	68
22. Lättcrème fraiche 2 msk (25 g)	25	40

Kalciumbehov

Spädbarn 6-11 månader	540 milligram
Barn 1-5 år	600 milligram
Barn 6-9 år	700 milligram
Barn, tonåringar 10-17 år	900 milligram
Vuxna	800 milligram
Gravida och ammande	900 milligram

Kalciumbrist

Kalcium är ett livsnödvändigt grundämne. Kalcium behövs bland annat då skelett och tänder bildas samt vid blodkoagulering och nervfunktion.

Långvarig brist på kalcium kan orsaka benskörhet. Hos barn kan det leda till tillväxthämning.

Exempel på en dag för vuxna som behöver 800 mg kalcium per dag

1 glas lättmjölk 200 g

1 tallrik lättfil 250 g

3 ostskivor 17% 30g á 10 g per skiva

Ref: slv.se, Dietist Net Pro