

GODE KILDER TIL
KALSIUM OG D-VITAMIN



NYCO PLUS

KALSIUM

- Kalsium er et grunnstoff, og er det mineralet det finnes mest av i menneskekroppen
- Skjelettet inneholder 99 % av kroppens kalsium, og et voksent menneske har ca 1-1,5 kg kalsium i kroppen
- Kalsium bidrar til å opprettholde sunt skjelett og tenner
- Kilder til kalsium er hovedsakelig melkeprodukter, men finnes også i andre matvarer
- Kroppen trenger D-vitamin for effektivt å kunne ta opp kalsium
- Kalsium og vitamin D bidrar til å begrense tap av benmineral hos kvinner etter overgangsalderen. Lav benmineraltetthet er en risikofaktor for benbrudd som følge av benskjørhet (osteoporose). Den gunstige effekten oppnås ved et daglig inntak på minst 1200 mg kalsium og 20 µg vitamin D fra alle kilder og gjelder for kvinner over 50 år.¹⁾

ANBEFALT INNTAK KALSIUM PR DAG²⁾:

1-5 år:	600 mg
6-9 år:	700 mg
10-17 år*:	900 mg
Voksne:	800 mg
Gravide/ammende:	900 mg
Øvre daglige grense ³⁾ :	2500 mg

*18-20 åringer anbefales et inntak på 900 mg kalsium og 700 mg fosfat per dag.

KALSIUMKILDE⁴⁾

Andel av dagsbehov i %

Melkeprodukter	mg kalsium	Voksne
1 glass (1,5 dl) lett-/hølmelk	174	22 %
1 beger (1,5 dl) Naturell yoghurt	201	25 %
1 beger (1,5 dl) fruktyoghurt	179	22 %
1 tallerken (2 dl) Cultura	200	25 %
1 porsjon (75 g) yoghurt-is	107	13 %
1 spiseskje (15 g) Cottage Cheese	8	1 %
1 skive (15 g) gulost Norvegia	121	15 %
8 terninger (25 g) Fetaost	90	11 %
1 skive (15 g) Gudbrandsdalsost	52	7 %
1 porsjon (15 g) smørbar magerost 9 %	83	10 %

Grønnsaker, frukt

	mg kalsium	Voksne
1 dl (50 g) grønnkål (rå)	79	10 %
1 dl (40 g) spinat (fryst, rå)	88	11 %
2 buketter (100 g) brokkoli (norsk, rå)	44	6 %
2 stk. stilkselleri (80 g) (norsk, rå)	69	9 %
1 porsjon (125 g) kålrot, kålrabi (norsk, rå)	41	5 %
1 porsjon (125 g) blomkål, buketter (norsk, rå)	26	3 %
1 dl (40 g) gulrot (norsk, rå)	11	1 %
1 stk. (100 g) appelsin (rå)	42	5 %
1 glass (2 dl) appelsinjuice	22	3 %
1 stk. (100 g) eple	6	1 %

Nøtter, kornvarer

	mg kalsium	Voksne
1 spiseskje (10 g) mandler	26	3 %
1 spiseskje (10 g) hasselnøtter	14	2 %
1 porsjon (75 g) kornblanding m/ frukt, Müsli	20	3 %
1 stor skive (50 g) grovbrød	12	1 %
1 (50 g) grovt rundstykke, kjøpt	18	2 %
1 stk. (15 g) knekkebrød rug, grovt	8	1 %
1 dl (40 g) havregryn, lettkokte/store	16	2 %

Andre

	mg kalsium	Voksne
1 dl (40 g) ferske reker	24	3 %
1 porsjon (25 g) brisling i tomat, hermetisk	44	6 %
1 dl (40 g) brune bønner, tørkede	54	7 %
1 stk. (60 g) egg	34	4 %



D-VITAMIN

- D-vitamin er et fettløselig vitamin som kan lagres i kroppen
- Kilder til D-vitamin er stort sett fet fisk og tran. I tillegg danner kroppen eget D-vitamin når solen skinner på huden. I Norge er det kun i sommer-månedene at solen har tilstrekkelig intensitet til at denne produksjonen skjer
- D-vitamin bidrar til normalt kalsiumnivå i blodet. I tillegg er D-vitamin en viktig komponent i oppbyggingen av beinvev, og for å vedlikeholde en normal beinomsetting
- Det er også vist at D-vitamin er viktig for å opprettholde en god muskelfunksjon

ANBEFALT INNTAK AV D-VITAMIN PR DAG²

1 – 74 år	10 µg (=400 IE)
Gravide ammende	10 µg (=400 IE)
≥ 75 år	20 µg (=800 IE)
Øvre daglige grense ³⁾ :	100 µg (=4000 IE)

D-VITAMIN KILDE⁴

	Andel av dagsbehov i %	
	µg mikrogram	1 - 74 år
1 skive (150 g) kokt laks	17	170 %
1 skive (150 g) ørret	12	120 %
1 skive (200 g) kveite, skiver, kokt	23	230 %
1 del (50 g) torskelever, rå	45	450 %
1 skive torskerogn (30 g) på 1 skive grovt brød (30 g)	5	50 %
Sennepssild (30 g) på 1 skive grovt brød (30 g)	2	20 %
1 brødskeive (30 g) med makrell (25 g) i tomat	1	10 %
1 brødskeive (30 g) med gulost (30 g) vitamin D beriket	1	10 %
1 glass (1,5 dl) ekstra lettmeik med vitamin D	1	10 %
Smør/margarin til 1 brødskeive (5 g)	1	10 %
1 kokt egg (60 g)	2	20 %
1 teskje (5 ml) tran	10	100 %

REFERANSER

1. EFSA Journal 2010; 8(5):1609: www.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2010.1609/epdf.
2. Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, Helsedirektoratet 2014: www.helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ertering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf.
3. Nordic Nutrition Recommendations 2012, Nordic Council of Ministers 2014: www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012 side 41.
4. Matvaretabellen, 2016: www.matvaretabellen.no