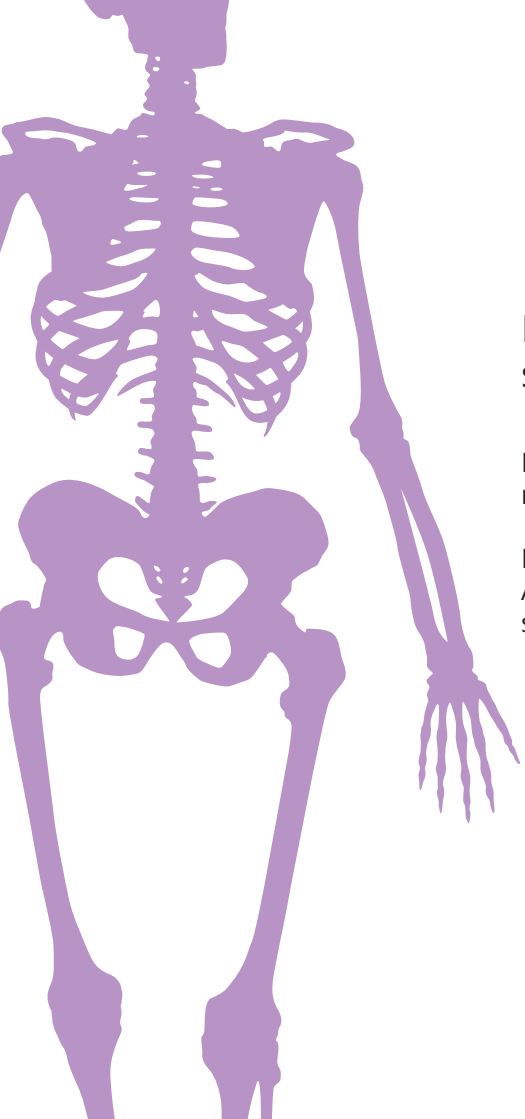
Kalciumtabell

Hur mycket kalcium
får du i dig via din kost?

VIATRIS



Hur mycket kalcium får du i dig via kosten?

Kalcium är det viktigaste näringsämnet för att hålla skelettet starkt och friskt.

Ett för lågt intag av kalcium är på lång sikt negativt för skeletthälsan och ökar risken för osteoporos och benskörhetsfrakturer.

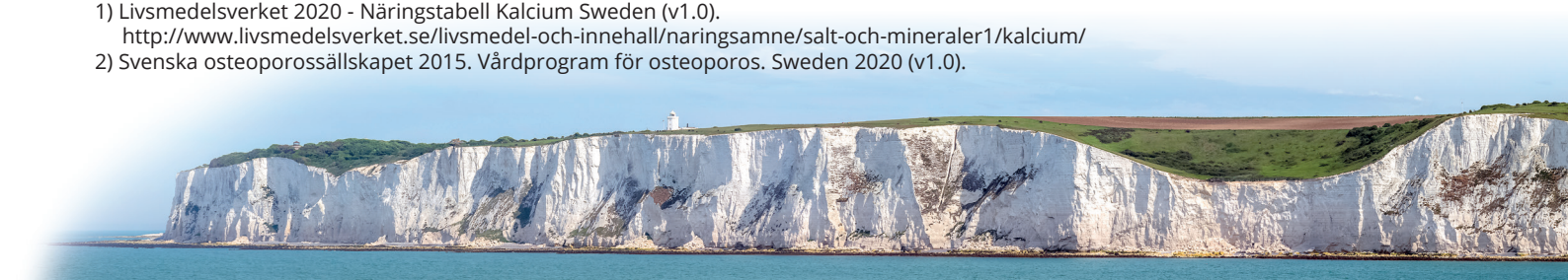
Kalciumbehovet varierar beroende på ålder, kön och andra riskfaktorer.*
Att äta en kost som är rik på kalcium är en bra grund för att behålla ett friskt skelett.

Hur mycket kalcium behöver vi?

Kön/grupp/ålder	Rekommenderat dagligt intag[1]
Vuxna ≥ 75 år	800 mg/dag
Vuxna 20-74 år	800 mg/dag
Gravida och ammande kvinnor	900 mg/dag
Barn, tonåringar och vuxna 10-20 år	900 mg/dag
Barn 6-9 år	700 mg/dag
Barn 1-5 år	600 mg/dag
Spädbarn 6-11 månader	540 mg/dag

Vid vissa sjukdomstillstånd är det extra viktigt att man får i sig tillräckligt mycket kalcium. Vid osteoporos rekommenderas 500 - 1000 mg extra tillskott av kalcium dagligen beroende på hur mycket man får i sig via kosten. Den mängd som är lämplig för dig bestämmer din doktor.[2]

Referens:
1) Livsmedelsverket 2020 - Näringstabell Kalcium Sweden (v1.0).
http://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/naringsamne/salt-och-mineraler1/kalcium/
2) Svenska osteoporossällskapet 2015. Vårdprogram för osteoporos. Sweden 2020 (v1.0).



Hur mycket kalcium får du i dig?

Den här listan informerar om hur mycket kalcium olika livsmedel innehåller per 100 g.

Ostar	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Parmesanost 30% fett	1380 mg	1 dl riven parmesan, 42 g	580 mg
Hårdost 28% fett	750 mg	En skiva, 15 g	112 mg
Fetaost 16% fett	620 mg	En 10 mm skiva, 30 g	186 mg
Brieost 34% fett	466 mg	En skiva, ca 10 g	47 mg

Mejeriprodukter	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Yoghurt	116-130 mg	1 dl yoghurt	116-130 mg
Mjölk 3% fett	120 mg	1 dl mjöl	120 mg
Filmjölk 3% fett	115 mg	1 dl filmjölk	115 mg
Kvarg	107 mg	1 dl kvarg	107 mg
Crème fraiche 34% fett	79 mg	1 dl crème fraiche	79 mg
Keso 4% fett	60 mg	1 dl keso	60 mg

Fisk och skaldjur	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Sardiner i tomatsås	174 mg	En burk sardiner, 120 g	209 mg
Räkor (kokta)	115 mg	En portion räkor, 100 g	115 mg
Kolja (kokt)	47 mg	En portion kokt kolja, 125 g	59 mg
Krabba (kokt)	43 mg	Halv krabba, 125 g	54 mg
Böckling (varmrökt)	38 mg	Böcklingfilé dubbel, 50 g	19 mg
Lax (gravad)	26 mg	En skiva gravad lax, 45 g	11,7 mg
Lax (stekt)	23 mg	En portion stekt lax, 130 g	30 mg
Inlagd sill	20,3 mg	En portion inlagd sill, 85 g	17,3 mg
Lax (kokt)	8,9 mg	En portion kokt lax, 130 g	11,6 mg

Ägg	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Ägg (rå/kokt)	52 mg	Ett ägg, 50 g	26 mg

Baljväxter	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Sojabönor (torkade)	225 mg	1 dl torkade sojabönor, 74 g	167 mg
Kikärter (torkade)	150 mg	1 dl torkade kikärter, 85 g	127 mg
Kidneybönor (konserv)	79,1 mg	En portion kidneybönor, 85 g	67 mg
Stora vita bönor (konserv)	44 mg	1 dl stora vita bönor, 80 g	35 mg

Berikade drycker	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Havredryck	120 mg	1 dl	120 mg
Sojadryck	97 mg	1 dl	97 mg

Nötter & frön	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Sötmandel (torkad)	265 mg	1 dl sötmandel, ca 65 g	172 mg
Hasselnötter	188 mg	1 dl hasselnötter, ca 65 g	122 mg
Solrosfrön (torkade)	116 mg	1 dl solrosfrön, ca 62 g	72 mg
Cashewnötter	41,7 mg	1 dl cashew, ca 50 g	21 mg

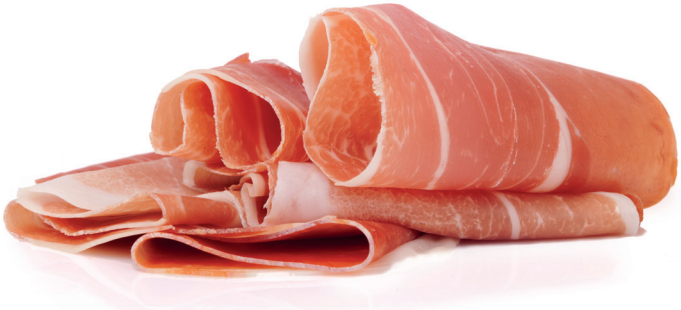
Frukt, bär	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck = ca mängd kalcium/styck	
Katrinplommon	51 mg	En portion, 45 g	23 mg
Russin	47,9 mg	45 gram russin	21,6 mg
Hallon	27 mg	1 dl hallon, 125 g	34 mg

Grönsaker	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Rucolasallad	160 mg	En stor ask ruccola, 70 g	112 mg
Grönkål (fryst)	136 mg	En portion, 100 g	136 mg
Spenat (fryst)	120 mg	1 dl fryst tinad spenat, 80 g	96 mg
Rödkål (rå)	33 mg	1 dl grovt riven rödkål, 40 g	13,2 mg
Broccoli (kokt)	33 mg	En hel broccoli, 180 g	59 mg
Brysselkål (kokt)	31,8 mg	1 portion brysselkål, 75 g	24 mg
Morot (rå/kokt)	26 mg	En morot, ca 70 g	18,2 mg
Blomkål (rå)	23 mg	1/3-dels blomkål, ca 100 g	23 mg
Rödbeta (rå)	22 mg	En rödbeta, 65-150 g	14,3-33 mg

Bröd	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Hårt bröd	30-60 mg	En skiva, ca 20 g	6-12 mg
Fiberfranska	49 mg	En skiva, ca 50 g	24,5 mg
Veteskorpor (osötade)	48 mg	En skorpa ca 10g	14,8 mg
Rågbröd (fullkorn)	35-39 mg	En skiva, 40 g	14-15,6 mg
Baguette (fibrer 6%)	30,4 mg	En skiva, ca 50 g	15 mg

Gryn & flingor	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Frukostflingor (berikade)	18,8 mg	1 dl frukostflingor, 13 g	2,5 mg
Pasta (berikad, kokt u salt)	13,4 mg	1 dl kokt pasta, ca 40 g	5 mg
Havregrynsgröt (fiberhavre)	10,9 mg	En portion, 200 g	21,8 mg
Bulgur (kokt)	9,3 mg	En portion, 140 g	13 mg
Couscous (kokt)	8 mg	En portion, 165 g	13,2 mg
Ris, långkornigt (kokt)	0,8 mg	1 dl kokt ris, 80 g	0,64 mg

Charkprodukter	Kalcium/100 g	Vikt per portion/styck	ca mängd kalcium/styck
Grillkorv 15% fett	50 mg	En korv, ca 50 g	25 mg
Köttbullar (hemlagade)	28 mg	En portion, 100 g	28 mg
Rökt skinka	12 mg	En 2 mm skiva, 22 g	2,6 mg
Falukorv 18% fett	8 mg	En portion, 100 g	8 mg



OBS! Viktangivelserna per portion kan variera.
Källa: Kalciuminnehållet för livsmedlen i tabellen är hämtat från Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas 2020-02-05 (http://www7.slv.se/SokNaringsinnehall).

BRIST GUIDEN

KALD-2020-0060_SE

Vill du veta mer om
benskörhet och bristsjukdomar?
Besök **www.bristguiden.se**

VIATRIS

©Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se