

Calcium

- et vigtigt mineral i forhold til knogler, muskler...og muligvis vægttab!

Af: Karina Berthelsen, PB i Ernæring & Sundhed

Calcium – i daglig tale ”kalk” – er først og fremmest et vigtigt mineral i forbindelse med opbygningen og vedligeholdelsen af knoglerne.

Calcium udgør, sammen med magnesium og fosfor, kalken i knoglerne. Det er disse mineraler, der giver knoglevævet dets styrke. Derudover har calcium stor betydning for muskelsammentrækning, impuls-ledning i nerverne, størkning af blodet, blodtryk og måske vægtregulering.

Den største del af vort daglige calcium-optag fås gennem mejeriprodukter som f.eks. mælk og ost, men der findes også calcium i grove grønsager som broccoli, bønner, små fede fisk og kål. Optagelsen af calcium er dog bedst fra mejeriprodukter. Et for lavt calciumindtag øger risikoen for knogleskørhed, blodtryksforhøjelse, nyresten samt tyktarmskræft!

Det daglige behov for calcium er for både kvinder og mænd 800 mg svarende til ½ l skummetmælk og 25 g ost (30+) dagligt.

I Nutramino's Protein Shake er indholdet af calcium 150 mg pr. 100 ml. Det betyder, at du får dækket 47 % af dit daglige behov for calcium ved at drikke en Protein Shake.



Nutramino Protein Recovery Drink indeholder til gengæld henholdsvis 196 mg og 200 mg pr. 100 ml i chokolade- og jordbærvarianten. Det betyder, at du får dækket dit daglige calciumbehov plus lidt til (125 %) gennem en Protein Recovery Drink.

Optagelsen af calcium er afhængig af tilstedeværelsen af vitamin-D i kroppen, hvorfor det er nødvendigt at indtage fødevarer med højt vitamin-D indhold. Gode vitamin-D kilder er fede fisk som f.eks. makrel, laks, sild og tun og derudover i mælk, mælkeprodukter, ost og æg.

D-vitamin er fedtopløseligt og skal derfor indtages sammen med måltider, der indeholder fedt for at kunne blive optaget i kroppen. Udover at vitamin-D findes i kosten, dannes det desuden i huden ved udsættelse for sollys.

Vitamin-D øger optagelsen af calcium fra tarmsystemet og er nødvendigt for knoglernes og tændernes omsætning af calcium og fosfat. Det er vigtigt, at calciumkoncentrationen i blodet reguleres nøje. Er calciumkoncentrationen i blodet for lav, kan det blandt andet medføre muskelkramper.

Forskning tyder på, at calcium kan medvirke til vægttab

Der er i øjeblikket en del forskning i gang, som undersøger sammenhængen mellem øget indtag af calcium og lavere vægt.

Ph.d.-stipendiat Janne Kunchel Lorenzen fra KVL har sammen med bl.a. Arne Astrup udført et pilotprojekt, hvor de så på, om calcium øger udskillelsen af fedt i afføringen.

"Vi er ikke fuldstændigt sikre på sammenhængen endnu, men der er forskere i gang over hele verden. Observationsstudier af befolkningers kostvaner har vist en sammenhæng mellem højt calciumindtag og lavere kropsvægt. Nogle har påvist, at man med calcium kan øge et vægttab, hvis man er i gang med en slankekur. Og andre har fundet ud af, at man ser en mere udtalt effekt af calcium i mejeriprodukter end som kosttilskud." konstaterer Janne Kunchel Lorenzen.

"Vi ved ikke med sikkerhed, hvilke mekanismer der ligger til grund for calciums virkning. Men flere studier peger på, at calcium binder fedtet – især det mættede fedt – i tarmen og derved øger udskillelsen af fedt i fæces," forklarer Janne Lorenzen.

"I vores pilotprojekt undersøgte vi kun korttidseffekten af et øget calciumindtag, men holder virkningen over længere tid, tyder det på, at man ved at øge sit daglige calciumindtag med 1300 mg kan tabe op til 3,5 kg på et år," fortæller Janne Kunchel Lorenzen.

Hun tilføjer dog, at resultaterne ikke betyder, at der nu er givet grønt lys for fede oste, sødmælk og piskefløde – kalorierne er stadig afgørende for vægtreguleringen.

Link til den fulde tekst: <http://www.mejeri.dk/view.asp?ID=6378>, Mejeriforeningen.

Referencer:

Ottsen, Anna, et al., Team Danmark – ”*Kost og Elitesport – Basal sportsernæring*” – 1. udgave – 1. oplag – Scanprint A/S

Nordic Council of Ministers – ”*Nordic Nutrition Recommendations 2004 – integrating nutrition and physical activity*” – 4. udgave – Nord: 2004:13, Copenhagen 2004

Saxholt Erling, et al., Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, Fødevaredirektoratet, Institut for Fødevarerundersøgelser og Ernæring (2002) – ”*Den lille levnedsmiddeltabel*” – 2. reviderede udgave - 2000

Netdoktor – www.netdoktor.dk – besøgt d. 1.nov. 2007

Mejeriforeningen – <http://www.mejeri.dk/view.asp?ID=6378> – besøgt d. 1. nov. 2007