

Nok calcium og stærke knogler — uden mælk



Af John Buhl

E-bog

Nok calcium og stærke knogler – uden mælk

Forfatter: John Buhl

Fotos og illustrationer: Bang Quan Deng Buhl (side 10, 12, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 62.)

Forlag: Nomedica

1. udgave august 2019

ISBN: 978-87-90009-40-3

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning.....	5
Calcium – et vigtigt mineral for hele kroppen	6
Mælk.....	7
Funktioner	12
Mangelsymptomer	14
Hvor meget calcium har du brug for?	16
Kilder til calcium uden mælk	21
Calcium i fødevarer	22
Calcium i drikkevarer.....	26
Tabel med vegetabiliske fødevarers indhold af calcium	29
Nok Calcium uden mælk.....	36
Optagelse af calcium	43
En knoglevenlig livsstil	48
Knogleskørhed.....	51
Faktorer, der fremmer afkalkning af knogler	53
Faktorer, der styrker dine knogler.....	54

Hvis du allerede har knogleskørhed	56
Næringsstoffer til dine knogler	57
Kosttilskud med calcium	63
Bivirkninger	68
Om forfatteren	70
Referencer	71

Indledning

I Danmark får vi i gennemsnit omkring 60 % af vores calcium fra mælk og mælkeprodukter. Hvis du spiser som de fleste, men fravælger mælk, får du derfor sandsynligvis for lidt calcium, og du bliver nødt til at justere på din kost og/eller tage kosttilskud.

Hvis du fravælger mælk og samtidig vælger en næringsrig plante-baseret kost, er du bedre stillet, eftersom alle sunde vegetabiliske fødevarer indeholder calcium, men også mange vegetarer og veganere får for lidt calcium, fordi de spiser for få calciumrige fødevarer.

Et af problemerne med calciummangel er, at du sandsynligvis ikke oplever mangelsymptomer, hvis du i årevis næsten men ikke helt får nok calcium i din kost.

Et mindre underskud over meget lang tid giver sjældent nævneværdige problemer, fordi mængden af calcium i blodet fortsat vil være normal, alt imens knoglerne langsomt mister calcium.

De alvorlige følgesygdomme af et langvarigt for lavt calciumindhold i kosten (som fx knogleskørhed) kommer snigende og viser sig først efter mange år.

Vi vil i denne e-bog gennemgå, hvorfor det er så vigtigt at få nok calcium, og hvordan du får nok, selv om du fravælger mælk og mælkeprodukter.

Calcium — et vigtigt mineral for hele kroppen



Calcium er det mineral, du har mest af i kroppen. Det er ikke kun nødvendig for knogler og tænder, men også for blandt andet normal muskel- og nervefunktion. **Faktisk er calcium vigtig for de fleste af kroppens funktioner.**

Mælk

Mælk er rig på calcium, og indholdet af calcium bliver derfor ofte brugt som hovedargument for at indtage mælk og mælkeprodukter.

Calcium er da stort set også det eneste næringsstof, som kan kræve lidt ekstra opmærksomhed, hvis du fravælger mælk.

Fødevarestyrelsen skriver blandt andet om mælk: »Du kan godt sammensætte en sund kost med et calciumindhold, der svarer til anbefalingerne, uden mælkeprodukter ... Du finder også et højt indhold af calcium i andre fødevarer som fx grønne bladgrøntsager, nødder, sardiner og fuldkornsprodukter. Hvorvidt en fødevarer er en god calciumkilde afhænger af flere faktorer; dels calciumindholdet i fødevaren, dels hvor meget der spises (mængde og hyppighed) men også biotilgængeligheden, det vil sige den mængde calcium der reelt optages i kroppen, har stort betydning for om en fødevarer er en god kilde til calcium. ... «¹

I et debatindlæg i Politiken 16. marts 2019 skrev Else Molander, kontorchef i Fødevarestyrelsen, blandt andet: ... »I mange andre lande indtager befolkningerne stor set ikke mejeriprodukter, men spiser en række andre fødevarer som bidrager med calcium. Det kan være fx tofu, kål og andre grønne bladgrøntsager. Udfordringen er, at den danske kost sjældent indeholder tilstrækkelige mængder af disse fødevarer til at dække calciumbehovet. Når der er et kostråd om mælk, er det, fordi størstedelen af danskerne drikker mælk, spiser mælkeprodukter og ost.«

Som det fremgår af ovennævnte udtalelser fra Fødevarestyrelsen, vil en almindelig dansk kost uden mælk næsten altid indeholde for lidt calcium. Hvis du udelader mælk fra kosten, kan det derfor have stor betydning, at du justerer på din kost, så du får nok calcium fra andre kilder. Mangel på calcium vil nemlig give en lang række problemer og vil før eller senere svække dine knogler,

Vi ser dagligt artikler og debatindlæg for og imod indtagelse af mælk – både i pressen og på sociale medier – og mælk er nok den kategori af fødevarer, der er flest kontroverser og uenigheder om.

Nogle af de stærkeste argumenter imod mælk er den negative påvirkning produktionen har på vores klima og den måde som moderne industrilandbrug behandler dyrene på.

Rent sundhedsmæssigt er mælk mere kompliceret. Der er nemlig mange faktorer, der spiller en rolle for, hvorvidt det er sundt, usundt eller neutralt at inkludere moderate mængder mælk og mælkeprodukter i kosten.

Der er foretaget mange tusinde undersøgelser om, hvordan mælk påvirker vores helbred, hvornår det er klogt at inkludere mælk i kosten, hvilke mængder der er sunde og sikre, og hvornår det er bedst at fravælge mælk og mælkeprodukter.

Mange undersøgelser tyder på, at det er gavnligt at indtage mælk og mælkeprodukter – ikke mindst de undersøgelser, der er sponsoreret af industrien eller hvor forskere med tætte forbindelser til industrien

har en finger med i spillet — men en del undersøgelser viser også, at der kan være sundhedsmæssige problemer forbundet med at indtage mælk og mælkeprodukter. Nogle undersøgelser viser, at det hverken gør fra eller til, om du vælger eller fravælger mælk og mælkeprodukter.

Fordi det er rimelig let at finde undersøgelser, der peger i den retning, som passer til en bestemt holdning, er det også let for både fortalere og modstandere af mælk at henvise til de undersøgelser, der understøtter eller "beviser", at de har ret.

Det, som alle er enige om, er, at mangel på calcium før eller senere svækker knoglerne, og at en almindelig dansk kost uden mælk næsten altid indeholder for lidt calcium.

Calcium er så vigtig for kroppens normale funktioner, at mængden i blodet reguleres meget præcist, og hvis du ikke får nok calcium i din kost, begynder kroppen at hente calcium fra dine knogler, for at fastholde et konstant niveau i blodet, som er nogenlunde ens hos alle mennesker.

Hvis din krop for ofte eller i for stor udstrækning bliver nødt til at hente calcium fra dine knogler — i forhold til hvor meget calcium, der føres tilbage til knoglerne — svækkes de.

Det er ikke svært at få nok calcium i kosten, selv om du fravælger mælk og mælkeprodukter, men det kan kræve, at du er opmærksom på, hvilke vegetabiliske fødevarer, der er rige på calcium, og hvordan du sammensætter en kost, der indeholder nok calcium uden mælk — og/eller evt. supplerer med kosttilskud, der indeholder calcium.

Mælk til de små

Det er naturligvis nødvendigt at tænke sig grundigt om, hvis du ikke ønsker, at børn drikker komælk. Det er vist klart for enhver, at det ikke er et godt bytte, hvis børn drikker cola eller andre sodavand i stedet for mælk. Vi bør

naturligvis være meget varsomme med at fjerne mælk fra børns kost, medmindre vi er sikre på, at den kost, de derefter får, indeholder nok af alle nødvendige næringsstoffer på andre måder.

Børn op til ca. et år er et kapitel for sig. De bør få modermælk og derefter gradvist vænne sig til en kost uden mælk, som stadig indeholder alle nødvendige næringsstoffer.

Gravide, ammende og forældre til småbørn, der ønsker at fravælge mælk, bør søge råd hos sundhedsplejersken. Det kan også være relevant at læse vejledningspjecen om vegetarisk og vegansk ernæring til gravide, ammende, spædbørn og småbørn. Den kan du [læse mere om og downloade her](https://vegetarisk.dk/boern/) (https://vegetarisk.dk/boern/).

Læs evt. også bogen: *Grønne spirer – alt om vegansk ernæring til børn* af Maria Felding og Mia Sommer.

Modermælk er beregnet til at være eneste føde for nyfødte og de helt små, og indeholder derfor normalt alle de næringsstoffer, de har brug for, indtil de er klar til gradvist at vænne sig af med at indtage mælk, og begynder på den kost, som det fra naturens side er meningen, at



børn begynder at spise efter mælkeperioden. På samme måde som alle andre pattedyr er vi designet til gradvist at gå fra modermælk til anden mad.

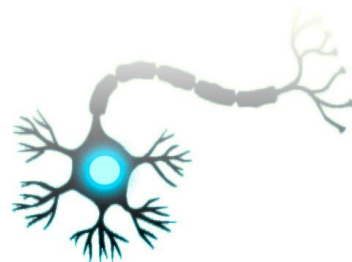
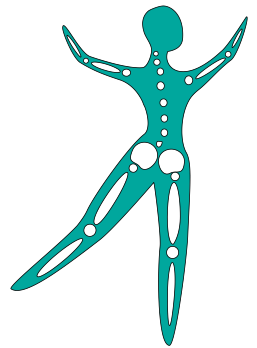
Hvis det er nødvendigt at fortsætte mælkeperioden som voksen (fra et andet dyr, som fx at drikke kalvens mælk fra en ko), for at være dækket ind med næringsstoffer, er det så ikke tegn på, at den mad, vi vælger, ikke er den bedste menneskeføde?

Funktioner

Vi hører mest om calcium i forbindelse med vores knogler, fordi det har så stor betydning for udvikling og vedligeholdelse af normale knogler og tænder, men calcium har mange vigtige funktioner i kroppen, og mangel på mineralet kan på længere sigt give flere alvorlige problemer.

Eksempler på funktioner:

- **Opbygning af knogler og tænder.** Calcium er afgørende for knoglernes og tændernes vækst og styrke. For lidt calcium svækker knoglerne, og langvarig mangel vil føre til knogleskørhed senere i livet.
- Calcium har **betydning for musklernes funktion.** Det regulerer muskelsammentrækning, herunder hjerteslag, og spiller derfor en vigtig rolle ved reguleringen af hjerterytmen. Når en nerve stimulerer en muskel, frigives calcium, som hjælper proteinerne i musklerne med at gennemføre en sammentrækning. Musklen slapper kun af igen, når calcium pumpes tilbage ud af musklen. Calcium påvirker også de glatte muskler, der omgiver blodkar, hvilket får dem til at slappe af.
- Calcium har **betydning for nervecellernes følsomhed.** Det er med til at sikre en normal neurotransmission (overførsel af signalsubstanser mellem nervecellerne).



- Calcium har betydning for blodets koagulation (størkning). Processen med koagulering er kompleks med flere trin, hvor calcium spiller en rolle i en række af disse trin og har derved betydning for en normal evne til at stoppe blødning.
- Spiller en rolle ved celledeling.
- Fungerer som 'budbringer' inde i kroppens celler.
- Hjælper med at få enzymer til at fungere bedre, og har blandt andet betydning for fordøjelsesenzymernes normale funktion.
- Har betydning for cellernes væskebalance.
- Spiller en rolle i produktionen af lymfevæske.
- Har betydning for et normalt energistofskifte.

Kort fortalt er der især tre faktorer, som er afgørende for, at calcium kan udføre alle dine livsvigtige funktioner i kroppen igennem hele livet:

1. at du får nok calcium
2. at du optager calcium fra din kost eller kosttilskud
3. at du får nok af de andre næringsstoffer, som har betydning for optagelse og korrekt udnyttelse af calcium i knoglerne.

Det vender vi tilbage til.