

Annes kost

Klinisk diætist Kirsten Bønløkke viser her et eksempel på indholdet af calcium og D-vitamin i naboens kost på en typisk dag.

Anne er 72 år og har på baggrund af sin alder behov for ekstra calcium og D-vitamin og har samtidig lige fået stillet diagnosen knogleskørhed.

En kostoversigt som Annes hjælper med til at beregne, om der er behov for at supplere med kosttilskud. Anne behøver ikke at tage ekstra calcium, men tager dagligt et tilskud af D-vitamin.

Morgenmad:	calcium	D-vit.
1 portion surmælk, 1½ dl	187	0,1
2 spsk ymerdrys	5	
½ skive fuldkornsrugbrød	13	
med skrabet fedtstof	1	
½ skive ost 30+	65	
1 kop kaffe med ¼ dl minimælk	34	
1 glas vand	18	
Formiddag:		
1 æble	20	
Middag:		
1 skive fuldkornsrugbrød	25	
med skrabet fedtstof	1	
½ æg	12	0,4
2 snitter marineret sild	9	3,4
½ tomat	4	
leverpostej	10	0,1
1 skive syltet rødbede	2	
4 tykke skiver agurk	10	
1 glas kærnemælk, 1½ dl	182	0,1
1 glas vand	18	
Eftermiddag:		
1 grovbolle	24	
med skrabet fedtstof	1	
syltetøj	6	
1 kop kaffe med ¼ dl minimælk	34	
Sen eftermiddag:		
1 appelsin	40	

Aftensmad:	calcium	D-vit.
3 kartofler	10	
1 gulerod	27	
2 buketter broccoli	75	
kyllingebryst med skind	13	1,8
iceberg salat	4	
3 tsk olivenolie	0	
1 glas vand	18	
Sen aften:		
1 portion surmælk, 1½ dl	187	0,1
½ banan	3	
3 valnødder	10	
2 spsk müsli	13	
Kosten i alt:	1081	6,0
Kosttilskud		
1 multivitamin	125	10,0
1 D3-vitamin		20,0
Kost+kosttilskud i alt:	1206	36,0

Hvornår skal jeg supplere kosten med calcium tilskud?

Hvis du får	antal tabletter + sommer/vinter µg D-vitamin
1200 mg eller mere calcium fra kosten	0 calcium tablet + 20/40 µg D-vitamin
800–1200 mg calcium fra kosten	1 calcium tablet + 20/40 µg D-vitamin
mindre end 800 mg calcium fra kosten	2 calcium tabletter + 20/40 µg D-vitamin

