

Tager du kalktilskud? Så er det værd at vide at

Kalk er ikke bare kalk

At fysisk træning og kalktilskud er godt for knoglerne er de fleste enige om, men langt fra alle er klar over, at der er flere forskellige typer kalktilskud, og at de har langt fra samme egenskaber. Kalk er nemlig ikke bare kalk.

Kalktilskud mod osteoporose

Motion og kalktilskud er nogle af de vigtigste våben i kampen mod knogleskørhed. Knogleskørhed – eller osteoporose som lidelsen også kaldes – udvikles over år, og er defineret som én af Danmarks otte folkesygdomme. I Danmark er der er mellem 500.000 – 600.000 personer, som lider af knogleskørhed – men kun omkring 160.000 er i behandling.(1)

De forskellige typer kalktilskud

Når man taler om kalk (Calcium) og kalktilskud til forebyggelse af knogleskørhed – samt tilskud til den daglige kost – så taler man hovedsagelig om tre forskellige kalkforbindelser, som alle har forskellige betingelser for optagelsen i kroppen.

Calcium carbonat er den type kalkforbindelse, der er vanskeligst for kroppen at optage. *Calcium carbonat* er afhængig af tilstedeværelsen af mavesyre for at kunne optages i kroppen. Det er grunden til, at det anbefales at man altid indtager denne form for calcium i forbindelse med et måltid, hvor tilstedeværelsen af

mavesyre er størst. Lider man af ”for meget” mavesyre og i den forbindelse tager medicin – f.eks. (5) syrepumpehæmmere – som nedsætter produktionen af mavesyren, kan kroppen også få problemer med at opløse tabletterne, og dermed frigives kalken ikke og optagelsen af *Calcium carbonat* er dermed nedsat. Man får med andre ord ikke gavn af sin investering.

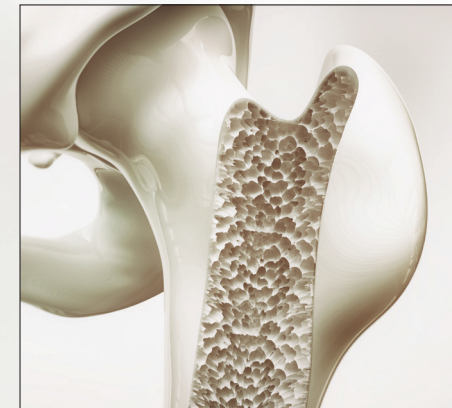
Undersøgelser viser, at ved korrekt indtagelse sammen med et måltid optages 12–39% af den indtagne mængde *Calcium Carbonat* (2).

Calcium citrat er et calciumsalt af citronsyre (citrat), som er en syrebærer i sig selv – og derfor er optagelsen ikke betinget af mavesyren. *Calcium citrat* kan hjælpe personer med lav mavesyreproduktion med tendens til forstoppelse og kan være et bedre alternativ end *Calcium carbonat* til personer, som har gennemgået eksempelvis en Gastric Bypass. I sådanne tilfælde er mavesyreproduktionen ofte nedsat, fødeindtagelsen ikke særlig

høj, og man får ikke tilstrækkeligt kalk gennem kosten. Undersøgelser har dog ikke vist en væsentlig bedre optagelse af *Calcium citrat* end *Calcium carbonat* (3).

Calcium-Citrat-Malat derimod, er bundet til både citronsyre (citrat) og æblesyre (malat). Denne sammensætning gør, at *Calcium Citrat Malat* med fordel kan indtages af alle og på alle tidspunkter af døgnet. Dog er det mest optimale tidspunkt for indtagelse en halv time før sengetid, da kalkomsætningen i kroppen er størst om natten.

Opløsningen af *Calcium-Citrat-Malat* er ikke afhængig af tilstedeværelsen af mavesyre eller kost, da kalktilskuddet opløses gennem fordøjelseskanalen, og er frit tilgængelig i tarmens basiske miljø, hvorfra kroppen optager vitaminer og mineraler, dermed bliver en langt større del af kalken optaget og udnyttet end hos de andre typer calcium. Studier har påvist, at 27–53% af den indtagne mængde kalk optages i kroppen med *Calcium-Citrat-Malat*, hvilket er betydeligt mere end



for *Calcium Carbonat* og *Calcium Citrat* (2). Desuden har *Calcium-Citrat-Malat* langt lavere indflydelse på kroppens jernoptagelse (4).

Ved valg af kalktilskud til behandling – eller forebyggelse – af osteoporose, er det af stor vigtighed at vælge en kalkkilde der passer til ens behov. Det sikrer nemlig valuta for pengene og tryghed samt den størst mulige effekt. Kalk er nemlig ikke bare kalk.

(1) Sundhedstyrelsen – Fakta om knogleskørhed.
(2) Miller JZ, Smith DL, Flora L, Slemenda C, Jiang XY, Johnston CCJ. 1988 Calcium absorption from calcium carbonate and a New form of calcium (CCM) in healthy male and female adolescents. *AM J Clin Nutr.* 48:1291-19 (3) R.P. Heaney, M. S. Dowell and M. J. Barger-Lux: Absorption of Calcium as the Carbonate and Citrate Salts, with Some Observations on Method. (4) Deehr MS, Dallal GE, Smith KT, Taulbee JD, Dawson Hughes B. Effect of different calcium sources on iron absorption in postmenopausal women. (5) Lægemedelstyrelsen - Nyt om Bivirkninger, 19.april 2012 side 3, Syrepumpehæmmere og risiko for knogleskørhed.