

AF: KATRINE LANGVAD, CHEFKONSULENT, ERNÆRING & SUNDHED
 FOTO: PRIVATFOTO

SPØRGSMÅL FRA EN LÆSER:

Hvordan påvirker fødevarer med oxalsyre mit kalkoptag?

Oxalsyre findes naturligt i mange af de fødevarer, du spiser, men hvordan påvirker det din sundhed? Det giver chefkonsulent Katrine Langvad dig svar på i denne artikel. Hun fortæller blandt andet, hvad oxalsyre er, hvordan det påvirker optagelsen af kalk, og hvad du skal tænke over i din kost.

Oxalsyre er en organisk syre, der findes naturligt i mange frugter, grøntsager og nødder. Mængden af oxalsyre i kroppen afhænger af den mængde, kroppen selv producerer, og den mængde vi får gennem kosten. Oxalsyre er i sig selv ikke skadeligt, men kan have nogle negative effekter, som du skal være opmærksom på, når du har knogleskørhed. Oxalysuren kan blandt andet nedsætte optagelsen af vigtige næringsstoffer som kalk og give øget risiko for nyresten.

Oxalsyre i fødevarer

Næsten alle planter indeholder oxalsyre. Vi får i gennemsnit ca. 2-300 mg oxalsyre i kosten dagligt. Eksempler på fødevarer med et højt indhold af oxalsyre er:

- Spinat
- Rabarber
- Kål
- Beder: Rødbeder, sølvbede og bladbede
- Sort te
- Kakaopulver
- Mandler
- Sojadrik

Hvad betyder oxalsyre for din optagelse af kalk?

Oxalysuren i en fødevarer kan påvirke optagelsen af kalk. Når oxalsyre er til stede i en fødevarer, binder det sig til kalk, hvilket reducerer mængden af kalk, som kroppen kan optage og udnytte.

Det betyder, at biotilgængeligheden – den mængde af kalken, vi optager – varierer afhængigt af fødevarerens indhold af oxalsyre. Selvom spinat har et højt indhold af kalk, optager kroppen ikke den fulde mængde, fordi biotilgængeligheden er lav, mens det er lettere for kroppen at optage kalk fra mælk og mejeriprodukter, hvor biotilgængeligheden er højere.

Et godt råd er at kombinere oxalysureholdige grøntsager – for eksempel spinat og rabarber – med mejeriprodukter med et højt indhold af kalk. Det kan hjælpe med at balancere optagelsen af kalk.

Skal jeg stoppe med at spise fødevarer med oxalsyre?

Du skal ikke stoppe med at spise fødevarer med oxalsyre. Selvom oxalysuren reducerer den mængde kalk, som kroppen kan optage, vil der stadig være en mindre mængde kalk, som optages i kroppen. Desuden indeholder disse fødevarer, udover oxalsyre, andre gode næringsstoffer. Det anbefales at spise en varieret kost for at få alle de vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer, din krop har brug for.

En varieret kost indeholder mange grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø, fuldkornsprodukter og kartofler samt fisk, æg, mejeriprodukter og planteolier samt en mindre mængde kød.

Et godt råd er at variere kosten med fødevarer som spinat og rabarber med alternativer, der har et lavere indhold af oxalsyre (som tomat, ærter, majs, rosenkål, broccoli, blomkål, asparges, gulerod), så du ikke indtager store mængder oxalsyre fra samme fødevarer dag efter dag. Spis gerne mange forskellige slags grøntsager – især de grove – i forskellige farver (grøn, rød og orange). ●



TIL DIG, DER ER VEGETAR MED KNOGLESKØRHED

Det kan være en god ide at veksle mellem grøntsager med et højt indhold af oxalsyre og grøntsager med et lavt indhold af oxalsyre. Du kan supplere grøntsagerne med mælkeprodukter og/eller ost, som har et højt indhold af kalk, der er let for kroppen at optage. Når du spiser vegetarisk mad med æg og mejeriprodukter, kan du følge disse råd:

- Følg De officielle Kostråd og skru op for bælgfrugter, æg, frø, proteinrige mælkeprodukter og ost
- Brug olier og fødevarer, der er rige på omega-3 fedtsyrer
- Brug surdejs- og langtidshævning af brød samt iblødsætning af korn
- Tag de anbefalede kosttilskud (4 µg vitamin B12 dagligt og 20-40 µg D-vitamin dagligt i vinterhalvåret)

GODE KILDER TIL KALK

Det anbefales, at voksne med knogleskørhed får 1000-1200 mg kalk dagligt i kosten og kosttilskud samlet. Kalk findes i flere forskellige fødevarer, heriblandt mejeriprodukter, grøntsager med grønne blade, sardiner, bønner, frø og nødder. Der er dog stor forskel på hvor stor en mængde, man normalvis spiser af fødevarerne. Fx er et almindeligt glas mælk ca. 250 ml, hvorimod frø og nødder spises i en mindre mængde.

••

”Grøntsager er ikke den bedste kilde til kalk, men giver dig rigtig mange vigtige næringsstoffer og er afgørende for en sund kost.”

Katrine Langvad

fakta

EKSEMPLER PÅ FØDEVARER MED ET HØJT INDHOLD AF KALK

Mængden af kalk angives i mg calcium pr. 100 g.

Parmesan, 1180 mg
 Sesamfrø, 959 mg
 Skærest, 686 mg
 Sardin i olie, 420 mg
 Rucola, 268 mg
 Grønkål, 245 mg
 Hørfrø, 201 mg
 Tofu, 195 mg
 Hvide bønner, 165 mg
 Spinat, 129 mg
 Minimælk, 124 mg