

Kalcium (kalk, Ca)



Kalcium är viktigast för rörelseförmågan, skelettet och den neuromuskulära apparaten. Mängden kalcium som finns utanför skelettet går upp till omkring 10 gram hos en normal person och reglerar hjärtslag, nervimpulstransmission, muskelsammandragning och blodkoagulation. Motion ökar rörligheten och omsättningen av kalcium, som är en förmedlande länk till muskelcellerna, och förbättrar därigenom förmågan till sammandragning och avslappning hos både hjärta och övriga kroppsmuskler. Detta kan vara en förklaring till varför motion tycks bidra till en minskning av olika hjärtproblem. Tillskott av D vitamin förbättrar kalciumomsättningen. Ökat intag av kalk från maten eller kosttillskott minskar risken för övervikt samt bidrar till viktminskning hos överviktiga.

Interaktion med näringsämnen:

Magsyra, protein från maten, fibrer och D-vitamin behövs för att kalcium ska upptas från kosten. Relation mellan kalcium, fosfor och magnesium är viktig och påverkar upptag av kalk. K-vitamin reglerar kalciumanvändningen och skapar en stark benstomme.

Ökad risk för att utveckla brister

- o Tunna och smala personer
- o Kvinnor med riklig mens
- o Alla över 50 år
- o De som intar kortison, vattendrivande, aluminiumhydroxidantacida
- o De som inte utsätter sig för solen, inte tar D-vitamin och inte motionerar
- o Personer med saltsyra-brist
- o De som äter mycket protein i kosten
- o De som har högt intag av salt, alkohol, läskedrycker, tobak, eller kaffe
- o De som äter stora mängder sädesprodukter och/eller spenat (rika på fytat)
- o De som har diabetes, njur- eller sköldkörtelsjukdomar
- o De som intar tetracyklin eller erythromycin, metotrexat, isoniazid eller cycloserin
- o De som använder laxermedel eller mineralojor regelbundet.

Nyckel organ: nerver, skelett, tänder, hår, njurar, muskler, hjärta, tjocktarm

Kalciumkällor:

Det finns Kalcium i många andra födoämnen utom mjölkprodukter (hårda och mjuka ostar och mjölk). Här är exempel på några:

havsalger (wakame och dulse),
oskalade sesamfrö
persilja
mangold
sötmandel
nötter
kål
baljväxter
tofu
torkade fikon
rotfrukter,
musli
strömming
ägg
grahamsmjöl
lingon
äpple

