

Kalcium per 100 g 2025

Hur får man i sig kalcium?

Kalcium finns i de flesta livsmedel. Allra mest finns i mjölkprodukter, bladgrönsaker och nötter. Vegetabiliska alternativ till mjölk är ofta berikade med kalcium.

Kalciumtoppen (ett urval av kalciumrika livsmedel per 100 g)

<u>Per 100 g</u>	<u>Kalcium (mg)</u>	<u>Energi (kcal)</u>
1. Parmesanost 30 %	1380	450
2. Ost 31-10 %	676-970	392-226
3. Nypon, torkade	310	328
4. Messmör	280	260
5. Nässlor, förvällda	280	30
6. Sötmandel	265	609
7. Sardinier i olja	191	284
8. Paranötter	160	679
9. Lättmjölk/fil/yoghurt	130	40
10. Grönkål, rå	128	40
11. Standardmjölk/fil/yoghurt	120	60
12. Havredryck, berikad, Oatly	120	44
13. Sojadryck + kalcium, GoGreen	120	45
14. Välling, fullkorn, vuxen	110	70
15. Lättcrème fraiche	99	162
16. Sojaböner, kokta	73	128
17. Gröna bönor, kokta	54	40
18. Ägg	52	136
19. Kikärter, kokta	47	133
20. Broccoli, kokt	33	26

Kalciumbehov

Spädbarn 7-11 månader	310 milligram
Barn 1-3 år	450 milligram
Barn 4-10 år	800 milligram
Barn 11-17 år	1150 milligram
Vuxna 18-24 år	1000 milligram
Vuxna över 25 år	950 milligram

Kalciumbrist

Kalcium är ett livsnödvändigt grundämne. Kalcium behövs bland annat då skelett och tänder bildas samt vid blodkoagulering och nervfunktion.

Långvarig brist på kalcium kan orsaka benskörhet. Hos barn kan det leda till tillväxthämning.

Exempel på en dag för vuxna som behöver 950 mg kalcium per dag

1,5 glas lättmjölk 300 g

1 tallrik lättfil 250 g

3 ostskivor 17% 30g á 10 g per skiva

Ref: slv.se, Dietist Net Pro