

Kalk

Kalkþörf eykst á meðgöngu þar sem bein barnsins taka til sín mikið af þessu byggingarefni móður. Auðveldast er að uppfylla kalkþörfina með tveimur skömmtum (glösum, diskum, dósam) af mjólk eða mjólkurvörum daglega. Ostur getur komið í stað mjólkur að hluta til því 25 grömm af osti innihalda álíka mikið af kalki og einn skammtur af mjólk eða mjólkurvöru. Þeir sem eru með mjólkursykuróþol (lakósaóþol) geta valið fasta osta og e.t.v. laktósafríar vörur. Þær konur sem ekki drekka mjólk einhverra hluta vegna geta valið kalkbættar vörur eða tekið kalktöflur. Athugið að fæstar fjölvítamíntöflur innihalda kalk, enda þarf að innbyrða þrjár til fjórar kalktöflur til að ná ráðlögðum dagskammti af kalki sem er 900 mg á dag á meðgöngu. Einnig er kalk í heilkornavörum, dökkgrænu grænmeti, sesamfræjum/tahini, möndlum, hnetum og sojaosti (tófú). Rétt er að benda á að í ákveðnu grænu grænmeti, t.d. spínati, er mikið af oxalsýru en hún dregur úr upptöku á kalki.