

Nikkel- allergi og mad

LEVNEDSMIDDELSTYRELSEN



Indhold

Hvem er pjecen lavet for? ...	3
Kan nikkel i maden give allergi?	4
Hvor kommer nikkel i maden fra?	5
Nikkel i forskellige madvarer	6
Hvor meget er for meget? ...	8
Diætråd	9
Spørgsmål og svar	11
Hvordan bruges tabellen? ..	14
Tabel: Alfabetisk tabel	16
Tabel: Efter stigende indhold	19
Den Rige	22
Den Fattige	23

"Nikkelallergi og mad" er udarbejdet i samarbejde mellem Levnedsmiddelstyrelsen og astma-allergi forbundet.

© Levnedsmiddelstyrelsen 1993

Illustration og layout:
Tilde Louise Carlsen, 62 24 48 06

Tryk: Clausen Offset
3. oplag januar 1996

Oplag: 25.000
ISBN 87-601-3578-8

Husk

Du skal kun begrænse nikkelindholdet i din kost, hvis det sker i samråd med din læge.

Vend tilbage til normal kost, hvis en nikkelfattig diæt ikke har givet effekt efter to måneder.

Nikkelallergikere under 15 år bør ikke uden videre gå på diæt, fordi der kan være risiko for fejlernæring.

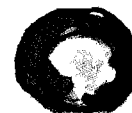
Tal med din læge, hvis du er i tvivl.

**Allergirådgivning: Tlf. 43 43 42 99 hverdage kl. 10-14
(astma-allergi forbundet)**

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20 NOV. 1997

Læknastöðin, Mjöld, Sími 587 3300
Álfabakka 12, 109 Reykjavík



Hvem er denne pjece lavet for?

"Nikkelallergi og mad" er til dig, der allerede hos din læge har fået konstateret, at du har nikkelallergi

Allergien viser sig ved eksem på de steder, hvor huden er i berøring med nikkel; f.eks. øreringe, metalknapper i tøjet eller mønter.

Hvis din nikkelallergi viser sig ved kronisk håndeksem, og det ikke hjælper, at du undgår berøring med ting i dine daglige omgivelser, der indeholder nikkel, kan du måske have glæde af en kost med begrænset nikkelindhold.

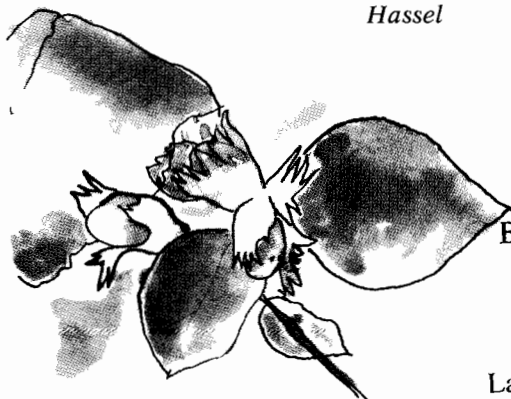
Nikkel findes i maden i større

eller mindre mængder, og nogen får forværrede allergisymptomer, når de spiser mad med højt nikkelindhold.

Hvis du sammen med din læge har fundet ud af, at det er fornuftigt at holde en diæt fattig på nikkel, har du brug for at kende indholdet af nikkel i de madvarer, du ønsker at spise. Bagest i *Nikkelallergi og mad* er der tabeller, der viser, hvor meget nikkel de fleste madvarer indeholder.

Levnedsmiddelstyrelsen foretager til stadighed undersøgelser af madvarernes nikkelindhold.

Tabellerne i *Nikkelallergi og mad* indeholder de nyeste tal for nikkelindholdet i mad. De erstatter derfor tidligere udgivne tabeller.



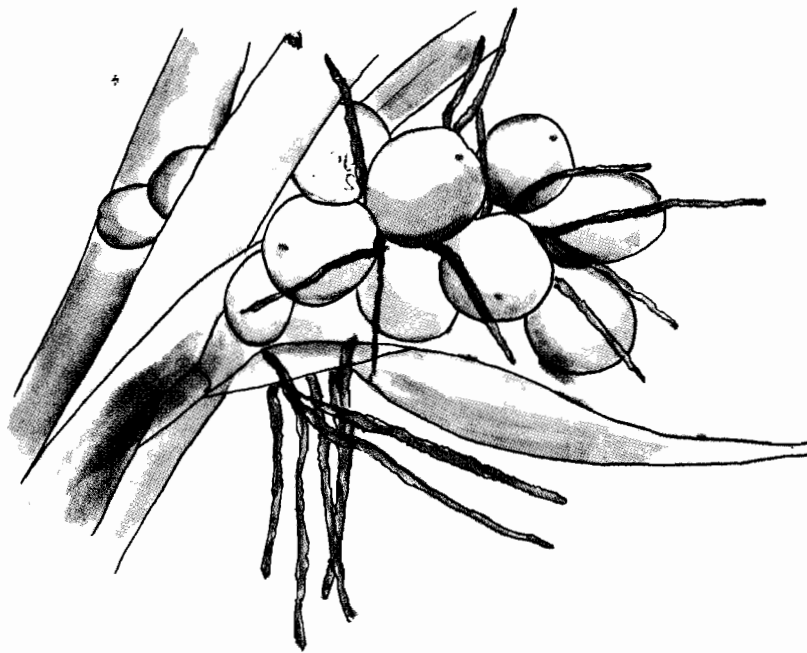
Hassel

Bárdur Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20 NOV. 1997

Læknastöðin, Mjóð, Sími 587 3300
Álfabakka 12, 109 Reykjavík

Kan nikkel i maden give allergi?



Nikkel i fødevarer er ikke årsag til nikkelallergi! Der er altså ingen grund til at gå på en særlig diæt, hvis du ikke har nikkelallergi.

Hvis dine hudproblemer ikke skyldes nikkelallergi, vil en diæt ikke hjælpe dig.

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsiðkdómar

20 Nóv. 1997

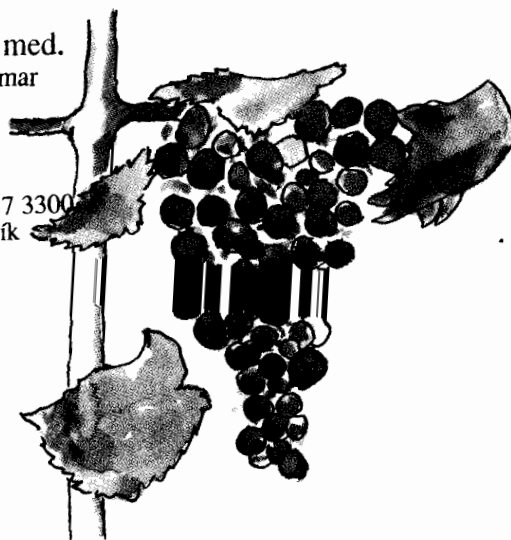
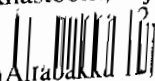
Læknastöðin, Myddu, Sími 597 2340
Álfabakka 12, 109 Reykjavík

Hvor kommer nikkel i maden fra?

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20. NOV. 1997

Læknastöðin, Mjöld, Sími 587 3300
109 Reykjavík



Vindrue

Planter og dyr

Det meste nikkel i maden stammer fra vegetabiliske levnedsmidler som f.eks. korn og bønner, der har optaget nikkel fra jordbunden. Planter har forskellig evne til at optage nikkel fra jorden, så nikkelindholdet i din kost er på den måde afhængig af, hvilke planter du spiser, og hvor de har vokset. Tørrede bønner, nødder og boghvede er eksempler på planter, der kan indeholde særlig meget nikkel.

Animalske madvarer som kød, mælk og ost indeholder som regel kun nikkel i begrænsede mængder.

Tilberedning og fremstilling

Nikkel i maden kan i mindre grad også stamme fra de redskaber, der har været brugt ved tilberedning og fremstilling af maden.

Rustfri knive, værktøjer i blendere og hakkere og lignende kan afgive nikkel i små mængder. Afgivelse af nikkel fra rustfri gryder er helt ubetydelig.

Ved fremstillingen af margarine bruges såkaldte nikkelkatalysatorer. Det er stoffer, der er med til at gøre margarinen fast. Derfor kan margarine have et lidt forhøjet indhold af nikkel.

5

7

Læknastöðin

Sími 587 3300
Mjöld 12, 109 Reykjavík

Nikkel

i

for-

skellige

mad-

varer

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgræin: Húð og kynsjúkdómar

20. Nóv. 1997

Læknastöðin, Mjodd, Sími 587 3300
Álfabakka 12, 109 Reykjavík

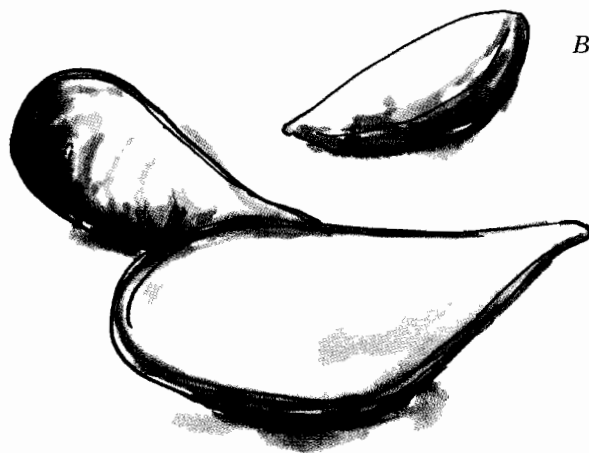
Som nikkelallergiker kan det være rart at have nogle grove retningslinier at vælge madvarer ud fra:

Mælk

Mælkeprodukter: lavt indhold. Pas på mælkeprodukter med andre ingredienser som f.eks. yoghurt med muesli.

Ost

Rene osteprodukter: lavt indhold. Pas på oste der indeholder f.eks. nødder.



Blåmusling

Korn og Stivelsesprodukter

Denne gruppe er lidt sværere at have med at gøre, fordi mange af disse madvarer indeholder meget nikkel, og fordi mange af dem hører med til de normale basislevnedsmidler. Men visse regler gælder dog også inden for denne gruppe.

Finere mel- og brødsorter (franskbrød, pasta o.l.): middel til lavt indhold.

Grovere produkter med kærnernes skaldele (havregryn, muesli, boghvede, hirse o.l.): højt indhold.

Frugt og Grøntsager

De fleste friske frugter og grøntsager: lavt eller middel indhold.

Tørret frugt og frugtpålæg: ofte et middel eller højt indhold.

Frø og frøprodukter - herunder tørrede bønner og linser: som regel et højt indhold.

Bønnespirer har dog et middel indhold af nikkel, fordi bønnerne under spiring optager ca. 10 gange sin vægt i vand. På den måde fortyndes nikkelindholdet ca. 10 gange.

Kød, Fjerkræ og Fisk

Fersk kød og fjerkræ: som regel et lavt indhold.

Undtagelserne er:

Kødpålæg: middel indhold.

Muslinger: middel til højt indhold.

Indmad f.eks. lever og nyre: kan have et forhøjet indhold.

Slik

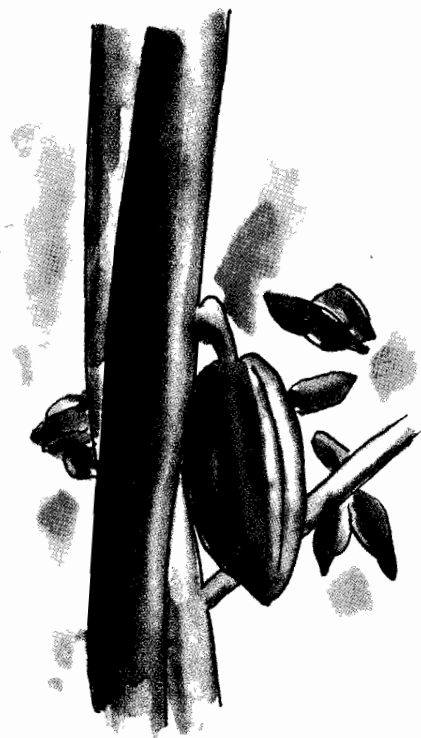
Rent sukker: lavt indhold.

Slik: middel til højt indhold.

Chokolade og cocoa produkter: meget højt indhold.

Sammensatte levnedsmidler

Et sammensat levnedsmiddel består af flere ingredienser, f.eks. færdiglavet pizza og leverpostej. De er forsynet med en varedeklaration, hvor du kan se, hvad de er sammensat af. Ingredienserne er altid nævnt i rækkefølge efter faldende indhold, så der er mest af den først nævnte ingrediens og mindst af den sidste. Ved hjælp af varedeklarationen og oplysningerne i tabellerne bagest i denne pjece kan du foretage et godt gæt på, hvor meget nikkel der er i varen.



Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20 NOV. 1997 Cacao

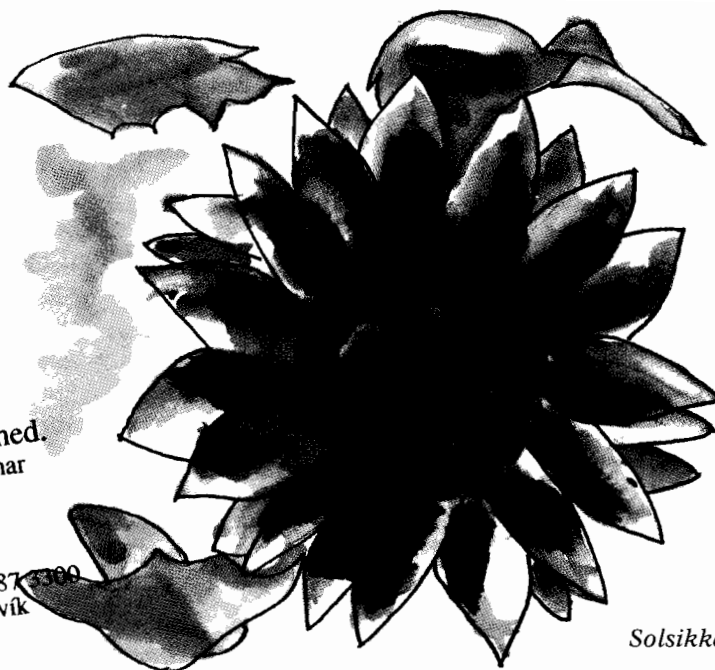
7 Læknastöðin, Sími 587 3300
Laugavegur 12, 109 Reykjavík

Hvor meget er for meget?

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20. NOV. 1997

Læknastöðin, Mjodd, Sími 587 3300
Alfabakka 12, 109 Reykjavík



Solsikke

Hvis du reagerer på nikkel i maden, vil du ofte have glæde af en diæt, der dagligt giver mindre end 250 µg*) nikkel. Ved at bruge tabellen bagest i pjecen og sammenholde tallene med dine egne erfaringer har du en mulighed for at bedømme, hvad netop du kan tåle.

En meget nikkelrig kost kan indeholde op imod 1000 µg nikkel pr. døgn.

$$*) 1 \mu\text{g} = \frac{1}{1.000.000} \text{ g}$$

Diætråd- hvordan undgår jeg for meget nikkel?

Hvis du spiser en diæt, hvor en række madvarer må udelukkes fra den daglige kost, kan det betyde, at maden bliver for ensidig. Du skal derfor sikre dig, at diæten bliver så varieret som muligt, så du får opfyldt dit daglige behov for næringsstoffer.

Se på mængden af det du spiser

Det er det samlede daglige indtag af nikkel, der skal begrænses. Du bør derfor undgå alle madvarer med et højt nikkelindhold. Dog er det værd at skele til, hvor meget af den pågældende madvare man spiser. F.eks. er der forholdsvis meget nikkel i persille, men til gengæld spiser man det ofte i meget små mængder (5-10 gram). Så set i forhold til den samlede kost betyder det ikke noget særligt. På samme måde med f.eks. krydderier, der godt kan indeholde en del nikkel. Selv om der er 170 µg nikkel i 100 gram kanel, spiller det stort set ingen rolle, at man kommer 5 gram kanel i en æbletærte. Her spiller valget af f.eks. mel og fedtstof en langt større rolle.

Havre



Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgræin: Húð og kynslíkdómar

20 NOV. 1997

Læknastöðin, Mjodd, Sími 587 3300
Álfabakka 12, 109 Reykjavík



Den mængde nikkel, man får i to liter te, svarer til det, der er i 210 gram rugbrød eller i 500 gram kartofler eller i 2 liter sødmælk eller i 1 kg bananer eller i 80 gram persille.

Det er derfor vigtigere at begrænse sit daglige te-drikkeri end persille-drysset på suppen.

Basislevnedsmidler

Brød, ris, spaghetti og kartofler har et moderat indhold af nikkel. Til gengæld er det madvarer, man ofte spiser meget af, og som man bliver mæt af. På den måde betyder den mængde, man spiser af dem, meget for den samlede nikkelindtagelse. Det er faktisk det

største problem ved en nikkelfattig diæt. Skal man begrænse indtagelsen af disse basislevnedsmidler, må de jo erstattes af noget andet, og det kan være vanskeligt. Prøv derfor først en diæt, hvor du beholder basislevnedsmidlerne med det moderate nikkelindhold i kosten, men hvor du udelukker brug af væsentlige levnedsmidler med højt

nikkelindhold som f.eks. tørrede bønner, linser, nødder, morgenmadsprodukter (havregryn o.l.), visse frø og tørret frugt.

Drikkevarer

Kaffe, te og øl har et lavt indhold af nikkel. Til gengæld drikker nogle mennesker meget store mængder af f.eks. te - måske op til et par liter i dagens løb. Herved kommer teen til at bidrage med en betydelig mængde nikkel til den daglige indtagelse. Det gælder iøvrigt for næsten alle drikkevarerne, at man kan indtage store mængder sammenlignet med den faste føde. Der er derfor særlig grund til at holde øje med drikkevarernes daglige nikkelbidrag.

Afgivelse af nikkel fra el-kedler

Levnedsmiddelstyrelsen har i 1995 undersøgt afgivelse af nikkel fra en lang række el-kedler. Undersøgelsen viste, at kedler med varmelegeme af fornicket eller forkromet kobber kan afgive betydelige mængder nikkel. På side 11 kan du se resultatet af undersøgelsen. Skal nikkelindholdet i kosten nedsættes, er det en god idé at bruge en kedel, der afgiver mindre end 50 mikrogram nikkel pr. liter.

Nikkel i drikkevand

Drikkevand må indeholde op til 20 mikrogram nikkel pr. liter, når det forlader vandværket. Nogle steder er der intet nikkel i vandet, andre steder indeholder vandet de tilladte 20 mikrogram. Dit vandværk kender nikkelindholdet i det vand, de leverer.

Forkromede vandhaner kan afgive nikkel til det vand, der står i vandhanen, når den ikke bruges. Der står ca. 1 dl vand i vandhanen. Brug derfor ikke det første glas vand, der tappes af en forkromet hane, til at drikke eller komme i mad.

I vand findes nikkel som frie nikkel-ioner. Dette nikkel optages lettere i kroppen end nikkel bundet i maden. Skal man holde en diæt med lavt nikkelindhold, er det derfor vigtigt at være opmærksom på vandet som kilde til nikkel.

Hvornår virker diæten?

En nikkelbegrænset diæt bør give resultat i løbet af én til to måneder. Er symptomerne ikke blevet lindret under diæten, er det tvivlsomt, om en nikkelfattig diæt kan medvirke til at begrænse dine allergiproblemer, og du bør gå tilbage til en normal kost.

Undersøgelsens resultater

Afgivelse af nikkel fra elkedler med varmelegeme af *forniklet* eller *forkromet* kobber:

Over 50 mikrogram pr. liter

EVA/express 265453
Kenwood/JK 100
Kenwood/JK 700
OBH/6814
OBH/minikogekande 6819
OBH/Ekspres 6820
Philips/HD 4389
Philips/HD 4390
Rowenta/Cordless KE 520
Tefal/Compact 39810

Under 50 mikrogram pr. liter

Haden/ATJ
Haden/AJS-S
Krups/Jet Plus Cordless 951
Moulinex/Scarlet L1348CI
Melissa/JKH 1700
Tefal/Free Line 78681

Ingen afgivelse

Moulinex/Lagoon L1942CI

Afgivelse af nikkel fra elkedler med varmelegeme af *rustfrit stål* eller med *guldbelagte* eller *teflonbelagte* varmelegemer:

Over 50 mikrogram pr. liter

Ingen

Under 50 mikrogram pr. liter

EVA/265463
Haden/Vesuv PSK-Gold
(fremstillet før 1995)

Ingen afgivelse

Bodum/5510
Haden/Geysir CJ-1 Gold
Haden/TJA
OBH/Filtermaster 6816
OBH/Filtermaster 6817
Siemens/TW 19001
Tefal/78664.72-Gold

Spørgs- mål og svar

Hvorfor er der mere nikkel i kødpålæg end i rent kød?

Kødpålæg som f.eks. spegepølse, rullepølse og leverpostej indeholder f.eks. mel og krydderier, og det forhøjede nikkelindhold stammer fra disse ingredienser.

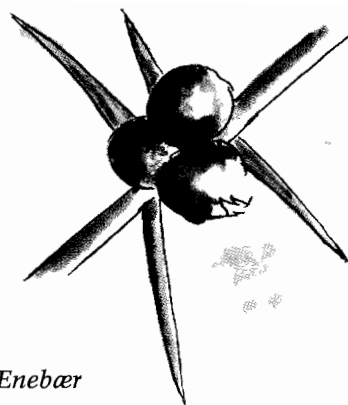
Er der mere nikkel i dåse-mad?

Nej det er der ikke. Man kunne godt tro at dåsernes metal i nogle tilfælde ville afgive lidt nikkel til maden, men de analyser, som Levnedsmiddelstyrelsen har lavet af dåsemad, viser, at dette ikke er tilfældet.

Hvorfor er der mere nikkel i groft brød og grove kornprodukter?

Korn og frøprodukter (brød, mel, müsli, linser, bønner o.s.v.) er den gruppe af madvarer, der har det højeste nikkelindhold. Det skyldes, at planternes frø er særligt gode til at optage nikkel.

Det almindelige kostråd om at spise groft skal altså ikke umiddelbart følges af nikkelallergikere.

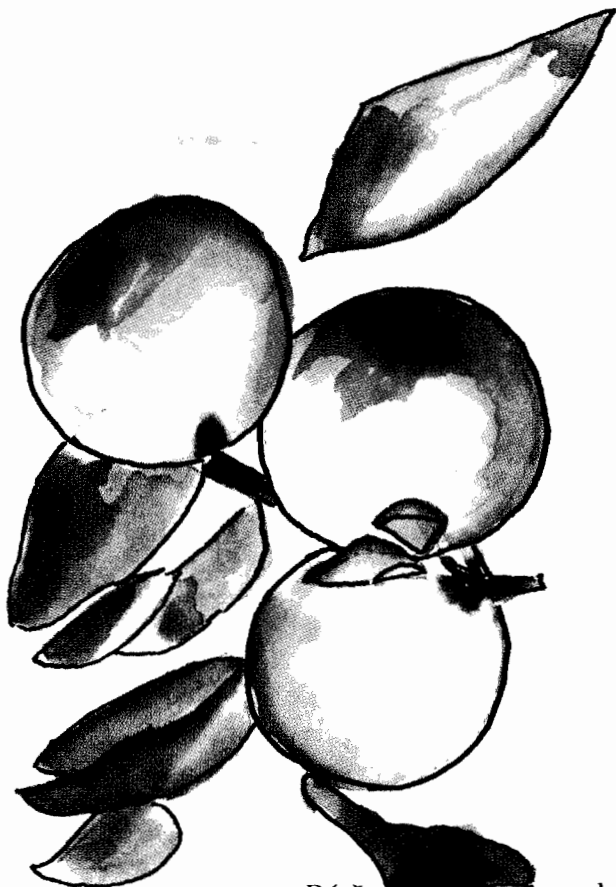


Enebær

Ønsker du at vide mere om nikkelallergi, kan vi anbefale bogen:

Nikkelallergi.
Nikkel i miljø og mad.
Niels K. Veien og
Marianne Weiss.
Høst og Søns Forlag,
København 1991.
ISBN 87-14-28931-8

Har du yderligere spørgsmål, kan du ringe til **astma-allergi forbundets** Allergirådgivning:
Tlf. 43 43 42 99.
Hverdage mellem kl. 10 og 14.



Abrikos

Bárður Gíslarson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20 NOV 1997

Í gættu þessu... 597 3300
...aðalstaða 14 107 Reykjavík

Indhold af nikkel i mad- varer

13

Hvordan bruges tabel- lerne?

To slags tabeller

Levnetsmiddelstyrelsen har analyseret nikkelindholdet i en mængde madvarer. Disse resultater er her ordnet i to tabeller. Begge tabeller er ordnet efter varegrupper.

Den ene angiver madvarerne i alfabetisk orden inden for hver varegruppe - *Nikkel i madvarer, alfabetisk ordnet*. Her kan du let finde et bestemt levnedsmiddel og aflæse dets indhold af nikkel.

I den anden tabel - *Nikkel i madvarer, efter stigende indhold* - er levnedsmidlerne opstillet således, at varer med lavt indhold står først, og dem med højt indhold står til sidst. Her får du et godt indtryk af, hvilke madvarer du kan spise, og hvilke du skal undgå.

Varegrupper

Tabellerne er inddelt i følgende varegrupper:

Mælkeprodukter

Ost

Is

Korn- og Stivelsesprodukter

Grøntsager

Frugter

Kødvarer

Fisk og Havdyr

Fjerkræ

Æg

Fedtstoffer

Sukker, Honning og Slik

Drikkevarer

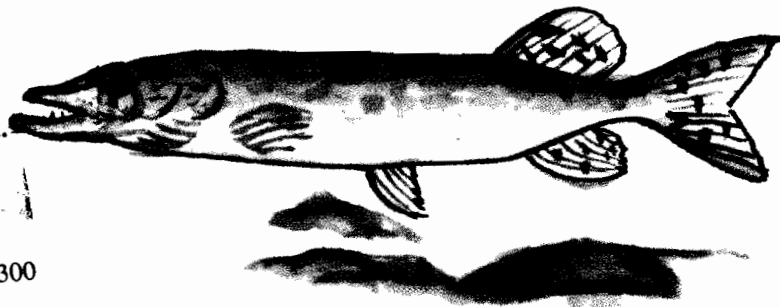
Krydderier o.l.

Sammensatte levnedsmidler

Bárður Sigurgeirsson, dr. med.
Sérgrein: Húð og kynsjúkdómar

20. NOV. 1997

Læknastöðin, Mjódd, Sími 587 3300
Álfabakka 12, 109 Reykjavík



Gedde

Lavt, middel eller højt nikkelindhold?

Tallene i tabellerne angiver hvor mange µg (mikrogram) nikkel der er i 100 gram af en madvare. Hvis man skal lave en grov inddeling af madvarerne efter deres nikkelindhold, kan man sige, at madvarer, der pr. 100 gram indeholder:

under 10 µg har lavt indhold
10 -50 µg har middel indhold
over 50 µg har højt indhold.

Husk at tage hensyn til, hvor meget du spiser af en given madvare, da det er dit samlede daglige indtag af nikkel, der betyder noget for dig (se afsnittet om diætråd).

Et eksempel

Ønsker du at vide, hvor meget nikkel der er i f.eks. ris, går du ind i *Alfabetisk tabel* under *Korn- og Stivelsesprodukter* og aflæser talværdien ud for ris. Ønsker du derimod at vide, hvilke korn- og stivelsesprodukter du trygt kan spise, og hvilke du skal undgå, går du ind i *Tabel ordnet efter indhold*, afsnit for *Korn- og Stivelsesprodukter*.

De øverste madvarer (med lavt indhold) kan du spise frit. De nederste madvarer (med højt indhold) skal du undgå eller kun spise i meget små mængder. Madvarerne herimellem kan du spise i begrænsede mængder.

Vær opmærksom på * i tabellen

Du skal være særlig opmærksom på de madvarer, der er afmærket med en * for enden af tabellinjen. Denne * angiver, at den pågældende vare normalt har et nikkelindhold, der svarer til den anførte værdi, men at varen i sjældnere tilfælde kan have et højt indhold af nikkel. Det drejer sig om madvarer med lavt og middel nikkelindhold. Du kan i princippet ikke vide, om du kan spise disse madvarer, eller om du skal undgå dem. Du kan dog med forsigtighed prøve dig frem, alt afhængig af hvor svære allergisymptomer du har.

Sådan beregner du nikkelindholdet i din kost

Ved hjælp af tallene i tabellen kan

du udregne din daglige nikkelindtagelse:

1. Lav en liste over vægten (i gram) af de madvarer du spiser i dagens løb.

Du kan enten veje varerne eller prøve at gætte den omtrentlige vægt.

2. For hver madvare udregner du følgende tal:

Varemængde × Nikkelindhold

100

Varemængde er vægten (i gram) af den madvare, du spiser.

Nikkelindhold finder du i tabellen. Det er angivet som µg nikkel pr. 100 g madvare.

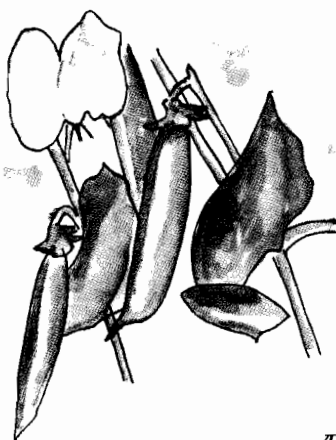
3. Læg tallene for alle de madvarer du spiser i dagens løb sammen. På den måde får du at vide, hvor mange µg nikkel du indtager dagligt. Tallet skal helst ikke overstige 250 µg.

Bagest i denne pjece finder du eksempler på en nikkelrig og en nikkelfattig dagskost – *Den rige* og *Den Fattige*.

Den Rige indeholder ca. 500 µg og *Den Fattige* ca. 100 µg nikkel. Begge dagskoster består af helt almindelig mad, men der er altså 5 gange så meget nikkel i den ene som i den anden.

Nikkel i madvarer alfabetisk ordnet

dr. med.
Sérgræin: Húð og kynsjúkdómar
V. 1997
Læknastöðin, Mjódd, Sími 587 3300
Alfabakka 12, 109 Reykjavík
µg/100 g



Ært

MÆLKEPRODUKTER

Cacaomælk	5
Cacaoskummetmælk	5
Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med müsli	15

OST

Ost, alle typer	5
-----------------	---

IS

Ispind, jordbær	13
Is, alle typer	3

KORN OG STIVELSESPRODUKTER

Boghvede	420
Bulgur	29 *
Byggryn	53
Bygmel	10
Coco Pops	64
Cornflakes	7
Cream Crackers	10
Fiberbrød	36
Franskbrød	6
Frosted flakes	4
Grahamsbrød	18
Grahamsmel	40
Grovfranskbrød	14
Havregryn	96
Hirse, hele korn	221
Hvedekim	80
Hvedeklid	83
Hvedekærner	29 *
Hvedemel	22 *
Kellogg's Fiber Rig	82
Kellogg's Frost Rice	21
Kellogg's Havremix	111
Kellogg's Rice Krispies	35
Knækbrød, alle typer	25
Kærnebrød	43

Majsmel	29
Makaroni/Spaghetti, fuldkorns, rå	22 *
Makaroni/Spaghetti, rå	9
Mariekiks	22 *
Müsli	67
Ota Guldorn	42
Ota Havrefras	80
Ota Kaptajn Knas	56
Ota Poppi	80
Ota Sol Fiber	114
Pop corn	30
Pølsebrød	14 *
Risengryn, grødris, rå	34
Ris, brune, rå	37 *
Ris, parboiled, rå	17
Ris, polerede, rå	36
Roulade, alle slags	20
Rugbrød, alle typer	15 *
Rugmel, groft	32 *
Sagogryn (kartoffelstivelse)	4
Sigtebrød	15
Solsikkebrød	15
Trekornsbrød	12
Valnøddebrød	13

GRØNTSAGER

Agurk	1
Asparges, friske	18
Asparges, konserver	5
Aubergine	2
Avocaco	104
Bladselleri	4
Blomkål, alle slags	8 *
Blomkål, dansk	3
Blomkål, importeret	18 *
Broccoli	18 *
Brune bønner, tørrede	273
Bønner, tørrede, alle slags	321
Bønnespirer	29
Champignon	17
Dild, rå	6
Fennikel, knold	34
Franske kartofler	31
Græskar, konserver	5
Grøn peberfrugt	8

Grønkål, dybfrost	16
Grønkål, rá	15 *
Grønne bønner, dybfrost	18
Grønne bønner, rá	14
Grønne ærter	22
Grønsagsjuice	4
Gule ærter, tørrede	210
Gulerod	6 *
Hvide bønner, tørrede	330
Hvidkål	4
Iceberg salat	15 *
Johannesbrød	55
Jordskok	15
Julesalat	8
Kartoffelmel	3
Kartoffelmospulver	20
Kartoffel, alle typer	8 *
Kinakål	4
Linser, røde, tørrede	292
Linser, tørrede	248
Løg, rá	8
Majskolbe	20
Majs, kons	4
Majs, rá	20
Mungbønner, tørrede	330
Pastinak	20
Peberrod, rá	30
Persille	50
Persillerod	11
Pommes frites	41
Porre	7
Radise	4
Rosenkål	8
Rød peberfrugt	10
Rødbede, konserver	10
Rødbede, rá	7
Rødkål, konserver	3
Rødkål, rá	10
Salathoved	28 *
Savoykål	2
Selleri, rod	8
Skorzonerrod	5
Sojabønner, tørrede	291
Sojamel	390
Spidskål	6
Spinat	6
Squash	4

Tomat	8
Tomatjuice, konserver	5
Tomatketchup	30
Tomat, dansk	12

FRUGTER OG NØDDER

Abrikos, tørret	120
Ananasjuice, konserver	6
Ananas, konserver	15
Ananas, rá	50
Appelsin	4
Appelsinjuice, konserver	1
Banan	4
Blandet frugtsaft, konc.	1
Blomme	6
Citron, rá	7
Clementin	3
Daddel, tørret	33
Fersken, konserver	17
Fersken, rá	15
Figen, tørret	130
Frugtjuice, konserver	6
Frugtpálæg, uspec.	110
Grapefrugt	3
Hasselnød, tørret	170
Hindbær	17
Honningmelon	7
Hybenpulver, tørret	40
Hyldebær	5
Høfrø	223
Jordbær, rá	4
Jordnød	390
Kirsebær	2
Kiwi, rá	4
Kokosmel	146
Kokosmælk	134
Kokosnød	129
Lucerne, alfalfa, frø	730
Mandarin	3
Mandel	130
Marmelade, uspec.	10
Melon, Cantaloupe	7
Multebær	5
Netmelon	7
Oliven, marinerede	9
Papaya rá	3

Pistacienød	100
Pære	11
Rabarber	5
Ribs	7
Rosin	17
Sesamfrø, afskallede	82
Sharon, rá (Kakifrugt)	22
Solbær, rá	10
Solsikkefrø, afskallede, tørrede	356
Stikkelsbær, rá	3
Sveske	62
Tranebær	5
Tyttebær	5
Valnød	320
Vandmelon	7
Vindruer	12
Æble	2

KØDVARER

Blodpølse	1
Cervelatpølse	21
Fedt flæsk, råt	6
Fårekød	10
Hestekød, råt	2
Hjerte, alle typer	1
Kalvekød	5
Kaninkød, råt	1
Kødpølse	24 *
Lammekød	5
Leverpostej	21 *
Lever, alle typer	5 *
Magert flæsk, råt	6
Medisterpølse	2
Nyre, alle typer	6 *
Oksekød	5
Pølse, Wiener-, Bayersk, rá	19
Pálæg, sylte	13
Rullepølse	28 *
Røget medisterpølse	17
Salami	24
Spegepølse	24
Stegebacon	16
Svinefedt	6

FISK OG HAVDYR

Aborre	8
Ansjos, konserver	5
Brasen	10
Brisling	2
Gedde	10
Helt	7
Hummer	8
Jomfruhummer	9
Knude	10
Krabbeklør, konserver	3
Krabbeklør	5
Laks	2
Laks, konserver	6
Makrel	2
Musling, kogt	58
Musling, kons	84
Musling, rå	69
Reje	3
Rødspætte	9
Rødspætte, filet, paneret,	
friturestegt	17
Sandart	7
Sej	1
Sild	11
Skrubbe	13 *
Torskefilet	10
Torskelever	22
Tun, konserver	2
Ørred	6
Østers	20
Ål	15

FJERKRÆ

Høne	4
Hønseliver	3
Kalkun	1
Kylling	5
Kyllingelever	6
Kylling, grilstegt	43
Rype	5

ÆG

Æg, hele, rå	1
--------------	---

FÆTSTOFFER OG FÆT-

STOFPRODUKTER

Bomuldsfrøolie	0
Cacaosmør	0
Fransk dressing	7
Majsolie	6
Margarine	23 *
Margarine 80 % fedt,	
bordbrug og -stege/bage	38
Margarine, 80 % fedt, blød,	
bordbrug	9
Minarine (min. 20 % linolsyre)	3
Olivenolie	6
Smør	10
Sojaolie, raffineret	6
Solsikkeolie	5
Svinefedt	4
Vindrukerneolie	2

SUKKER, HONNING OG SLIK

Blandede bolcher	70
Blandede karameller	20
Brun farin	7
Flødechokolade	92
Fylt chokolade	70
Fylt bolcher	70
Honning	9
Lakridskonfekt	68
Lakrids, uspec.	41
Marcipan	32
Mørk chokolade	223
Salt lakrids	10
Sirup	30
Sukker, stødt melis	3
Vingummi	2

DRIKKEVARER

Cacaodrik, pulver	200
Cacao, instant, drikkeklar	16
Cacao, pulver	855
Hvidvin, alle typer	5
Kaffebønne, ristet, formalet	43
Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1

Kaffe, instant, pulver	81
Madeira	1
Portvin	7
Rosévin	5
Rødvin, alle typer	5
Sherry, alle typer	14
Sodavand, alle typer	3
Te, blade	710
Te, drikkeklar	2
Vermouth	2
Æblemost	3
Øl, alle typer	2

KRYDDERIER O.L.

Birkes	166
Enebær	530
Gær	10
Kanel	170
Kommen	280
Nellik	120
Salt	3
Tang	200
Tang, konbu, tørret	200

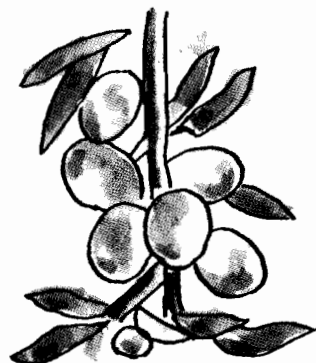
SAMMENSATTE

LEVNEDSMIDLER

Biksemad, dybfrost	18 *
Bouillon-terning (oksekød)	150
Burger, uspec.	24
Bølsandwich	23
Forløren skildpadde	18 *
Forårsrulle	13
Frikadelle	18 *
Kødboller	18 *
Kødboller i karry	18 *
Melboller	25
Parisertoast	18
Pizza, uspec.	15 *
Ribbenstegssandwich	8

Nikkel i madvarer efter stigende indhold

µg/100 g



Mandel

MÆLKEPRODUKTER

Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Cacaomælk	5
Cacaoskummetmælk	5
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med müsli	15

DST

Ost, alle typer	5
-----------------	---

IS

Is, alle typer	3
Ispind, jordbær	13

KORN OG STIVELSESPRODUKTER

Frosted flakes	4
Sagogryn (kartoffelstivelse)	4
Franskrød	6
Cornflakes	7
Makaroni/Spaghetti, rå	9
Bygmel	10
Cream Crackers	10
Trekornsbrød	12
Valnødderbrød	13
Grovfranskrød	14
Pølsebrød	14 *
Rugbrød, alle typer	15 *
Sigtebrød	15
Sølsikkebrød	15
Ris, parboiled, rå	17
Grahamsbrød	18
Roulade, alle slags	20
Kellogg's Frost Rice	21
Hvedemel	22 *
Makaroni/Spaghetti, fuldkorns, rå	22 *
Mariebiks	22 *
Knækbrød, alle typer	25
Bulgur	29 *
Hvedekærner	29 *
Majsmel	29

Pop corn	30
Rugmel, groft	32 *
Risengryn, grødris, rå	34
Kellogg's Rice Krispies	35
Fiberbrød	36
Ris, polerede, rå	36
Ris, brune, rå	37 *
Grahamsmel	40
Ota Guldskorn	42
Kærnebrød	43
Byggryn	53
Ota Kaptajn Knas	56
Coco Pops	64
Müsli	67
Ota Havrefras	80
Ota Poppi	80
Hvedekim	80
Kellogg's Fiber Rig	82
Hvedekliid	83
Havregryn	96
Kellogg's Havremix	111
Ota Sol Fiber	114
Hirse, hele korn	221
Boghvede	420

GRØNTSAGER

Agurk	1
Aubergine	2
Savoykål	2
Blomkål, dansk	3
Kartoffelmel	3
Rødkål, konserver	3
Bladselleri	4
Grønsagsjuice	4
Hvidkål	4
Kinakål	4
Majs, konserver	4
Radise	4
Squash	4
Asparges, konserver	5
Græskar, konserver	5
Skorzonerod	5
Tomatjuice, konserver	5
Dild, rå	6
Gulerod	6 *
Spidskål	6

Spinat	6
Porre	7
Rødbede, rå	7
Blomkål, alle slags	8 *
Grøn peberfrugt	8
Julesalat	8
Kartoffel, alle typer	8 *
Løg, rå	8
Rosenkål	8
Selleri, rod	8
Tomat	8
Rød peberfrugt	10
Rødbede, konserver	10
Rødkål, rå	10
Persillerod	11
Tomat, dansk	12
Grønne bønner, rå	14
Grønkål, rå	15 *
Iceberg salat	15 *
Jordskok	15
Grønkål, dybfrost	16
Champignon	17
Asparges, friske	18
Blomkål, importeret	18 *
Broccoli	18 *
Grønne bønner, dybfrost	18
Kartoffelmospulver	20
Majskolbe	20
Majs, rå	20
Pastinak	20
Grønne ærter	22
Salathoved	28 *
Bønnespirer	29
Peberrod, rå	30
Tomatketchup	30
Franske kartofler	31
Fennikel, knold	34
Pommes frites	41
Persille	50
Johannesbrød	55
Avocado	104
Gule ærter, tørrede	210
Linser, tørrede	248
Brune bønner, tørrede	273
Sojabønner, tørrede	291
Linser, røde, tørrede	292
Bønner, tørrede, alle slags	321

Hvide bønner, tørrede	330
Mungbønner, tørrede	330
Sojamel	390

FRUGTER OG NØDDER

Appelsinjuice, konserver	1
Blandet frugtsaft, konc.	1
Kirsebær	2
Vindrue	2
Æble	2
Clementin	3
Grapefrugt	3
Mandarin	3
Papaya rå	3
Stikkelsbær, rå	3
Appelsin	4
Banan	4
Jordbær, rå	4
Kiwi, rå	4
Hyldebær	5
Multebær	5
Rabarber	5
Tranebær	5
Tyttebær	5
Ananasjuice, konserver	6
Blomme	6
Frugtjuice, konserver	6
Citron, rå	7
Honningmelon	7
Melon, Cantaloupe	7
Netmelon	7
Ribs	7
Vandmelon	7
Oliven, marinerede	9
Marmelade, uspec.	10
Solbær, rå	10
Pære	11
Ananas, konserver	15
Fersken, rå	15
Fersken, konserver	17
Hindbær	17
Rosin	17
Sharon, rå (Kakifrugt)	22
Daddel, tørret	33
Hybenpulver, tørret	40
Ananas, rå	50

Sveske	62
Sesamfrø, afskallede	82
Pistacienød	100
Frugtpålæg, uspec.	110
Abrikos, tørret	120
Kokosnød	129
Figen, tørret	130
Mandel	130
Kokosmælk	134
Kokosmel	146
Hasselnød, tørret	170
Hørfrø	223
Valnød	320
Solsikkefrø, afskallede, tørrede	356
Jordnød	390
Lucerne, alfalfa, frø	730

KØDVARER

Blodpølse	1
Hjerte, alle typer	1
Kaninkød, rå	1
Hestekød, rå	2
Medisterpølse	2
Kalvekød	5
Lammekød	5
Lever, alle typer	5 *
Oksekød	5
Fedt flæsk, rå	6
Magert flæsk, rå	6
Nyre, alle typer	6 *
Svinefedt	6
Fårekød	10
Pålæg, sylte	13
Røget medisterpølse	17
Stegebacon	16
Pølse, Wiener-, Bayersk, rå	19
Cervelatpølse	21
Leverpostej	21 *
Kødpølse	24 *
Salami	24
Spegepølse	24
Rullepølse	28 *

FISK OG HAVDYR

Sej	1
Brisling	2
Laks	2
Makrel	2
Tun, konserver	2
Krabbeklør, konserver	3
Reje	3
Ansjos, konserver	5
Krabbeklør	5
Laks, konserver	6
Ørred	6
Helt	7
Sandart	7
Aborre	8
Hummer	8
Jomfruhummer	9
Rødspætte	9
Brasen	10
Gedde	10
Knude	10
Torskefilet	10
Sild	11
Skrubbe	13 *
Ål	15
Rødspætte, filet, paneret, friturestegt	17
Østers	20
Torskelever	22
Musling, kogt	58
Musling, rå	69
Musling, kons	84

FJERKRÆ

Kalkun	1
Hønslever	3
Høne	4
Kylling	5
Rype	5
Kyllingelever	6
Kylling, grilstegt	43

ÆG

Æg, hele, rå	1
--------------	---

FEDTSTOFFER OG FEDTSTOF-PRODUKTER

Bomuldsfrøolie	0
Cacaosmør	0
Vindrukerneolie	2
Minarine (min. 20 % linolsyre)	3
Svinefedt	4
Solsikkeolie	5
Majsolie	6
Olivenolie	6
Sojaolie, raffineret	6
Fransk dressing	7
Margarine, 80 % fedt, blød, bordbrug	9
Smør	10
Margarine	23 *
Margarine 80 % fedt, bordbrug og -stege/bage	38

SUKKER, HONNING OG SLIK

Vingummi	2
Sukker, stødt melis	3
Brun farin	7
Honning	9
Salt lakrids	10
Blandede karameller	20
Sirup	30
Marcipan	32
Lakrids, uspec.	41
Lakridskonfekt	68
Blandede bolcher	70
Fylt chokolade	70
Fylt bolcher	70
Flødechokolade	92
Mørk chokolade	223

DRIKKEVARER

Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1
Madeira	1
Te, drikkeklar	2
Vermouth	2
Øl, alle typer	2
Sodavand, alle typer	3

Æblemost	3
Hvidvin, alle typer	5
Rosévin	5
Rødvin, alle typer	5
Portvin	7
Sherry, alle typer	14
Cacao, instant, drikkeklar	16
Kaffebønne, ristet, formålet	43
Kaffe, instant, pulver	81
Cacaodrik, pulver	200
Te, blade	710
Cacao, pulver	855

KRYDDERIER O.L.

Salt	3
Gær	10
Nelliker	120
Birkes	166
Kanel	170
Tang	200
Tang, konbu, tørret	200
Kommen	280
Enebær	530

SAMMENSATTE

LEVNEDSMIDLER

Ribbenstegssandwich	8
Forårsrulle	13
Pizza, uspec.	15 *
Biksemad, dybfrost	18 *
Forloren skildpadde	18 *
Frikadelle	18 *
Kødboller	18 *
Kødboller i karri	18 *
Parisertoast	18
Bøfsandwich	23
Burger, uspec.	24
Melboller	25
Bouillon-terning (oksekød)	150

Den Rige

NIKKELRIG DIÆT

(energi-indhold: ca. 10 MJ, tilstrækkeligt for en person med normal fysisk aktivitet)

Dette er et eksempel på en almindelig dagskost med et temmeligt højt nikkelindhold. Som du kan se, er det nogle få levnedsmidler, der giver en stor del af nikkelindtagelsen. Brug også *Den Rige* og *Den Fattige* som eksempler på, hvordan du selv kan beregne, hvor meget nikkel du får i maden.

1) For disse varer er mængden angivet for den tørre, ukogte eller uspirede vare. De 60 gram brune ris bliver f.eks. til ca. 180 gram kogte ris.

2) Nikkelindholdet er beregnet ud fra en passende opskrift.

		Mængde	Nikkel-indhold, µg
Morgenmad	1 glas ananasjuice	200 g	12
	Solsikkebrød	40 g	17,2
	Smør	5 g	0,5
	Ost, 45+	20 g	1
	Havregrød (gryn) 1)	30 g	42
	Sukker	5 g	0,15
	Kaffe	2 dl	2
Formiddag	Appelsin	200 g	8
Frokost	3 halve skiver fiberbrød	60 g	21,6
	1 skive trekornsbrød	40 g	10,4
	Margarine	15 g	1,35
	Frugtpålæg	25 g	27,5
	Ål, røget	30 g	4,5
	Dild	3 g	0,18
	Tomat	50 g	4
	Persille	5 g	2,5
	Mayonaise 2)	7,5 g	0,45
	Leverpostej	15 g	3,15
	Syltede rødbeder	10 g	1
	Grøn salat	25 g	7
	Mungbønner 1)	10 g	33
	Valnødder	10 g	32
	Ananas	20 g	10
	Dressing, fransk	15 g	1,05
	Skummetmælk	2 dl	4
Mellemmåltid	Mørk chokolade	50 g	111,5
	Te	2 dl	4
Aftensmad	Kylling stegt i ovn	150 g	7,5
	Brune ris 1)	60 g	22,2
	Tomatsovs lavet af	1 dl	
	Bouillon	100 g	3,8
	Hvedemel	5 g	1,1
	Tomat puré	10 g	3
	Kikærter 1)	30 g	96,3
	Løg	10 g	0,8
	Grøn peber	10 g	0,8
	Oliveolie	15 g	0,9
	Æblemost	2,5 dl	7,5
	Sveskegrød 2)	80 g	19
	Sukker	5 g	0,15
	Mandler	15 g	19,5
	Flødeskum	10 g	0,2
Ialt pr. døgn			545 µg nikkel

Den Fattige

NIKKELFATTIG DIÆT
(energi-indhold: ca. 10 MJ, tilstrækkeligt for en person med normal fysisk aktivitet)

Dette er et eksempel på en almindelig dagskost med et lavt nikkelindhold. Læg mærke til at f.eks. chokolade, tørrede bønner og ærter ikke findes i den nikkel-fattige diæt.

2) Nikkelindholdet er beregnet ud fra en passende opskrift.

		Mængde	Nikkel-indhold, µg
Morgenmad	1 glas appelsinjuice	200 g	1
	1 skive franskbrød	40 g	6,4
	Smør	5 g	0,5
	Ost, 45+	20 g	1
	Cornflakes	40 g	6,8
	Sødmælk	2 dl	4
	Kaffe	2 dl	2
Formiddag	1 æble	150 g	3
Frokost	3 halve skiver mørkt rugbrød	60 g	9
	1 skive grahambrød	40 g	7,2
	Margarine	15 g	1,35
	Ost 45+	15 g	0,75
	Makrel	40 g	0,8
	Mayonaise 2)	5 g	0,3
	Røget kalkun	15 g	0,15
	Agurk	10 g	0,4
	Sprængt oksebryst	20 g	1
	Peberrod	5 g	1,5
	Flødeskum	5 g	0,5
	Bladselleri	20 g	0,8
	Hvidkål	50 g	2
	Æble	20 g	0,4
	Dressing, fransk	15 g	1,05
	Letmælk	2 dl	4
Mellemmåltid	Cream Crackers	20 g	2
	Smøreost, 60+	20 g	1
	Vindrue	50 g	1
	Kaffe	1,5 dl	1,5
Aftensmad	Laks, kogt	150 g	3
	Dampet spinat m. fetaost	100 g	6
	Kartoffel, kogt	100 g	8
	Gulerod, kogt	75 g	4,5
	Vand	2 dl	2
	Is	100 g	3
	Jordbærsovs	50 g	2,5

Barður Sigurgeirsson, lækn. med. 91 µg nikkel
Sérgein: Húð og kynsjúkdómar

20 NOV. 1997

Læknastöðin, ís. l. d. d., Sími 587 3000
Alfabakka 12, 109 Reykjavík 20

