

# Indholdsfortegnelse

<b>Mad med meget nikkel</b>	<b>Side 2</b>
<b>De første måneder med nikkelfattig mad</b>	<b>Side 3</b>
<b>Hvis du fortsat skal spise nikkelfattigt</b>	<b>Side 6</b>
<b>Eksempler på mad med meget og lidt nikkel</b>	<b>Side 8</b>
<b>Lister over nikkelindholdet i madvarer</b>	<b>Side 12</b>
<b>Nikkel i madvarer - ordnet alfabetisk</b>	<b>Side 14</b>
<b>Nikkel i madvarer - ordnet efter stigende indhold</b>	<b>Side 23</b>

## Mad med meget nikkel



Nikkelallergi viser sig som eksem de steder, hvor huden udsættes for tæt kontakt med nikkelholdigt metal. Nikkel kan frigives fra fx øreringe og metalknapper i tøjet. Eksemet viser sig som kløe, rødme, blærer og evt. sår. Behandlingen består i at undgå kontakt med metal, som frigiver nikkel.

Hos enkelte mennesker, som har eksem på hænderne, er der risiko for, at eksemet bliver kronisk og ikke forsvinder, selvom de undgår kontakt med ting, der indeholder nikkel. Er du en af dem, kan du måske have glæde af en kost med lavt nikkelindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

# De første måneder med nikkelfattig mad



Du kan prøve at spise mad med lavt nikkelindhold i en periode, hvis du har talt med lægen om, at din type eksem muligvis kan blive bedre af det.

For at finde ud af om en kost med lavt nikkelindhold hjælper, er det nødvendigt at være meget omhyggelig med, hvad du spiser i 1-2 måneder. Hvis du er det, kan nikkelindholdet i kosten halveres. I skemaet herunder kan du se, hvad du må spise, og hvad du skal undgå i forsøgsperioden.

Du bør ikke begynde på diæten i en periode, hvor du skal rejse eller være med til mange fester - det gør det mere besværligt at overholde kostplanen nøje.

Det er ikke muligt at undgå nikkel i maden fuldstændigt. Derfor er det ikke sikkert, at eksemet forsvinder helt, mens du spiser en nikkelfattig kost, men der kommer som regel færre og mere kortvarige eksemudbrud.

Hvis eksemet falder til ro eller bedres meget i løbet af 1-2 måneder, kan du justere diæten, så den ikke er helt så streng.

Er der ikke sket bedring efter 1-2 måneder, bør du holde op med den nikkelfattige kost.

## Hvad skal du undgå, og hvad må du spise

I skemaet herunder kan du se, hvilke fødevarer du skal undgå, og hvilke du må spise i de første 1-2 måneder med nikkelfattig mad.

Nogle hudlæger har erfaring for, at visse mad- og drikkevarer kan forværre nikkeleksem, selvom nikkelindholdet ikke er højt. Det gælder bl.a. øl og vin, specielt rødvin, sild, makrel, tun, tomater, løg, hvidløg, gulerødder og frugt, specielt æbler og citrusfrugt (juice). Løg, hvidløg og gulerødder tåles i reglen, når de er kogt.

<b>Du skal helt undgå disse madvarer, der har et højt nikkelindhold</b>	<b>Du må gerne spise disse madvarer, der har et lavt nikkelindhold</b>
<b>Brød, mel og gryn</b> Rugbrød og franskbrød med kerner, hvedekim, hvedekliid, sesamfrø, hørfrø eller solsikkekerner Grahamsmel, hvedekliid og hvedekim Havregryn og andre havreprodukter Byggryn Mysli Hirse Boghvede Morgenmadprodukter med højt nikkelindhold	<b>Brød, mel og gryn</b> Hvedemel, rugmel, maizena, kartoffelmel Almindeligt rugbrød, kerner m.m. Franskbrød, surbrød, sigtebrød, landbrød og tilsvarende fint, hvidt brød Cornflakes Kager uden mandler, makronmasse, nødder, kokosmel, kakao og chokolade Spaghetti, makaroni o.l. Parboiled ris

<p><b>Grøntsager</b>          Avocado          Bælgfrugter herunder tørrede bønner, ærter, kikærter og linser          Spirer lavet af bønner og lucernefrø          Sojamel (vegetabilsk protein)          Pømmes frites</p>	<p><b>Grøntsager</b>          Alle andre grøntsager, inkl. kartofler</p>
<p><b>Frugt, nødder og frø</b>          Ananas          Svesker          Tørrede abrikoser          Tørrede figer          Frugtpålæg          Nødder og mandler – alle slags          Jordnødder (peanuts)          Sesamfrø          Høfrø          Solsikkekerner          Kokosmel og kokosmælk</p>	<p><b>Frugt</b>          Alle andre frugter</p>
	<p><b>Mælkeprodukter</b>          Alle mælkeprodukter inkl. ost</p>
<p><b>Slik og snacks</b>          Chokolade          Marcipan          Nougat          Lakrids          Bolcher          Peanuts, saltede mandler o.l.</p>	<p><b>Slik og snacks</b>          Vingummi</p>
	<p><b>Kød, fisk og æg</b>          Alle produkter</p>
<p><b>Drikkevarer</b>          Vand kan være en kilde til nikkel. Du skal ikke undgå vand, men læs mere om nikkelinhold i vand under skemaet.</p>	
<p><b>Diverse</b>          Fibertabletter          Vitamin- og mineraltabletter med nikkel</p>	

### Nikkel i drikkevand

Nikkel i vand og andre drikkevarer optages mere effektivt af kroppen end nikkel bundet i mad. Driker du vand med nikkel på tom mave, optages langt mere nikkel, end hvis du drikker vandet til et måltid. Vær derfor opmærksom på nikkelinholdet i det vand, du drikker og bruger til te og kaffe. Kaffe og te brygget på nikkelfrit vand har et lavt nikkelinhold.

Drikkevand må indeholde op til 20 mikrogram nikkel pr. liter. Nogle steder er der ikke noget nikkel i vandet, andre steder indeholder vandet de tilladte 20 mikrogram. Dit vandværk kender nikkelinholdet i det vand, det leverer.

#### **Frigivelse af nikkel fra vandhaner**

Vandhaner kan frigive 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, du tapper, til at drikke eller komme i mad.

Der kan også frigives nikkel andre steder i vandinstallationen, fx fra lukkehaner og vandmålere. Da disse installationer sidder forskellige steder i systemet, er de vanskelige at tage højde for.

#### **Frigivelse af nikkel fra elkedler**

Gamle el-kedler med varmelegemer af fornicket eller forkromet kobber kan frigive betydelige mængder nikkel til det vand, der koges i kedlen. Fødevarestyrelsens undersøgelse fra 1997 viste dog, at ingen el-kedler på det tidspunkt frigav mere nikkel, end de måtte, og at en del kedler slet ikke frigav nikkel.

## Hvis du fortsat skal spise nikkelfattigt



Hvis eksemet falder til ro eller bedres meget i løbet af 1-2 måneder, bør du forsætte med at spise en kost med lavt nikkelindhold. Hvor lavt indholdet af nikkel behøver at være, kan ikke siges generelt, men du kan prøve dig frem i samarbejde med din læge. Hvis eksemet forværres igen, har du måske spist for meget nikkel.

### Justér kostplanen lidt

Det er en god idé stadig at tage at bruge den kostplan, du fulgte i de første par måneder, men du kan nu justere den lidt. Fx behøver du ikke at overholde kostplanen så strengt, når du spiser ude. Det kan også være, at du til daglig kan spise nogle af de fødevarer, som har et middel indhold af nikkel. Det er dog fortsat vigtigt at passe på de madvarer, som har et højt nikkelindhold. Hvis du vil spise dem, bør det være i meget små mængder.

### Oversigt over nikkelindholdet i mad

Herunder er en grov oversigt over, hvilke fødevarer der har lavt, middel og højt indhold af nikkel.

Her kan du også finde detaljerede lister med nikkelindholdet i mange forskellige fødevarer, og se eksempler på en dag med mad med henholdsvis højt og lavt nikkelindhold.

### Fødevarer opdelt efter nikkelindhold

I skemaet herunder kan du se, hvilke fødevarer der har lavt, middel og højt nikkelindhold. Der er tale om en grov inddeling, hvor

- lavt indhold = under 10 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevare.
- middel indhold = mellem 10 og 50 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevare.
- højt indhold = over 50 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevare.

### Lavt indhold af nikkel

Mælk, fløde og syrnede mælkeprodukter.

Ost.

De fleste friske frugter og grøntsager, undtagen avocado og ananas.

Fersk kød, fisk og fjerkræ.

Rent sukker og vingummi.

Øl, vin, saft og sodavand.

Fedtstoffer - bortset fra hårde margariner.

**Lavt til middel indhold af nikkel**

Fine mel- og brødtyper fx franskbrød, rugbrød uden kerner, pasta, cornflakes og parboiled ris.

**Middel indhold af nikkel**

Brød med kerner.

Kødpålæg.

**Middel til højt indhold af nikkel**

Andet slik end vingummi.

**Højt indhold af nikkel**

Grove kornprodukter med kernernes skaldele, fx klid, havregryn, mysli, boghvede og hirse.

Soja.

Tørrede bælgfrugter. Bønnespirer har dog et middel indhold, fordi bønnerne under spiring optager meget vand.

Chokolade og kakao.

Nødder og mandler, alle slags - også jordnødder.

Ananas, svesker, tørrede abrikoser, tørrede figer og frugtpålæg.

Avocado.

# Eksempler på mad med meget og lidt nikkel



Her finder du eksempler på én dags mad med højt og lavt nikkelindhold. I eksemplet med højt indhold er der 450 mikrogram, mens den med lavt indhold kun har ca. 70 mikrogram nikkel. Eksemplerne består af helt almindelig mad, men der er ca. seks gange så meget nikkel i den ene som i den anden.

Hvis du reagerer på nikkel i maden, vil du ofte have glæde af en kost, der dagligt giver mindre end 250 mikrogram nikkel.

Eksemplerne viser også, hvordan man selv kan beregne, hvor meget nikkel man får via maden. Hvis du vil det, skal du bruge listerne over nikkelindhold i fødevarer, som du også finder her på hjemmesiden. Se linket øverst til højre.

## En dags mad med meget nikkel

Eksemplet viser én dags mad med et temmelig højt indhold af nikkel. Som du kan se, er det nogle få fødevarer, der giver en stor del af nikkelindtagelsen.

Energiindholdet er ca. 10.000 kJ. En gennemsnitskvinde har brug for ca. 8.200 kJ om dagen, mens en gennemsnitsmand har brug for ca. 10.600 kJ.

Måltid	Fødevarer	Mængde i gram	Nikkelindhold i mikrogram
Morgenmad			
	1 glas ananasjuice	200	12
	1 skive solsikkebrød	40	6
	Smør	5	0,5
	Ost	20	1
	Havregrød (gryn) 1)	30	28,8
	Sukker	5	0,15
	Kaffe	200	2
	Appelsin	200	8
Frokost			
	3 halve skiver kernebrød	60	25,8
	1 skive trekornsbrød	40	4,8
	Margarine	15	1,35
	Frugtpålæg	25	27,5
	Ål, røget	30	0,9



	Dild	3	0,18
	Tomat	50	5
	Persille	5	2,5
	Mayonnaise 2)	10	0,6
	Leverpostej	15	3,15
	Syltede rødbeder	10	0,5
	Grøn salat	25	0,5
	Mungbønner 1)	10	33
	Valnødder	10	32
	Ananas	20	10
	Dressing, fransk	15	1,05
	Skummetmælk	200	4
Mellemmåltid	Mørk chokolade	50	111,5
	Te	200	4
Aftensmad	Kylling stegt i ovn	150	7,5
	Brune ris 1)	60	22,2
	Tomatsovs lavet af:	(100 g)	
	Bouillon	100	3,8
	Hvedemel	5	0,2
	Tomatpuré 3)	10	3
	Kikærter 1)	30	39
	Løg	10	0,3
	Grøn peber	10	0,4
	Olivenolie	15	0,9
	Æblemost	250	7,5
	Sveskegrød 2)	80	19
	Sukker	5	0,15
	Mandler	15	19,5
	Flødeskum	10	0,2
<b>I alt pr. døgn</b>	<b>450 mikrogram nikkel</b>		

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

2) Nikkelindholdet er beregnet ud fra en opskrift.

3) Tal for tomatketchup.

## En dags mad med lidt nikkel

Eksemplet viser én dags mad med et lavt nikkelindhold. Læg mærke til, at fx chokolade, tørrede bønner og kikærter ikke er med i kosten med lavt nikkelindhold.

Energiindholdet er ca. 10.000 kJ. En gennemsnitskvinde har brug for ca. 8.200 kJ om dagen, mens en gennemsnitsmand har brug for ca. 10.600 kJ.

Måltid	Fødevarer	Mængde i gram	Nikkelindhold mikrogram
Morgenmad	1 glas appelsinjuice	200	2
	1 skive franskbrød	40	2,4
	Smør	5	0,5
	Ost	20	1
	Cornflakes	40	2,8
	Sødmælk	200	4
	Kaffe	200	2
Formiddag	1 æble	150	3
Frokost	3 halve skiver mørkt rugbrød	60	2,4
	1 skive grahamsbrød	40	1,6
	Margarine	15	1,35
	Ost	15	0,75
	Makrel	40	0,4
	Mayonnaise 1)	5	0,3
	Røget kalkun 2)	15	0,15
	Agurk	10	0,1
	Sprængt oksebryst 3)	20	0,4
	Peberrod	5	1,5
	Flødeskum	5	0,1
	Bladselleri	20	0,2
	Hvidkål	50	2
	Æble	20	0,4
	Dressing, fransk	15	1,05
	Letmælk	200	4
Mellemmåltid	Cream Crackers	20	2

	Smøreost	20	1
	Vindruer	50	1
	Kaffe	150	1,5
Aftensmad	Laks, kogt	150	6
	Dampet spinat	100	3
	Kartofler, kogt	100	8
	Gulerødder, kogt	75	3,75
	Vand	200	2
	Is	100	3
	Jordbær	50	2
<b>I alt pr. døgn</b>	<b>68 mikrogram nikkel</b>		
1) Nikkelindholdet er beregnet ud fra en opskrift.			
2) Tal for kalkun.			
3) Tal for oksekød.			

# Lister over nikkelindholdet i madvarer



DTU Fødevareinstituttet har analyseret nikkelindholdet i mange fødevarer.

## To lister

Den liste, der hedder "Nikkel i mad - alfabetisk" viser fødevarerne i alfabetisk orden inden for hver varegruppe. Her kan du finde en bestemt fødevare og aflæse dens indhold af nikkel.

I den anden liste, som hedder "Nikkel i mad - efter stigende indhold", er fødevarerne opstillet sådan, at varer med lavt indhold står først, og de med højt indhold står til sidst. Her får du et indtryk af, hvilke madvarer du kan spise, og hvilke du skal undgå inden for hver fødevaregruppe.

Værdierne i tabellerne er gennemsnitsværdier og skjuler altså en vis variation. Variationen skyldes, at planter optager nikkel forskelligt fra jorden, og at nikkelindholdet i jord varierer.

## Et eksempel

Hvis du vil vide, hvor meget nikkel der er i ris, går du ind i den alfabetisk ordnede liste under Kornprodukter og aflæser tallet ud for ris.

Hvis du derimod vil vide, hvilke kornprodukter du trygt kan spise, og hvilke du skal undgå, går du ind i afsnittet Kornprodukter i den liste, der er ordnet efter stigende indhold. De øverste fødevarer med lavt indhold kan du spise frit. De nederste fødevarer med højt indhold skal du undgå eller kun spise i meget små mængder. Fødevarerne derimellem, som har middel indhold, kan du spise i begrænsede mængder.

## Sådan beregner du nikkelindholdet i din kost

Hvis du er interesseret i at beregne din daglige nikkelindtagelse, skal du bruge listen "Nikkel i mad - ordnet alfabetisk". Du kan lave beregningen på følgende måde:

1. Lav en liste over vægten i gram af de fødevarer, du spiser i dagens løb. Du kan enten veje varerne eller skønne, hvad de vejer.
2. For hver fødevare udregner du følgende tal:

$$\frac{\text{varemængde} \times \text{nikkelindhold}}{100}$$

Varemængden er vægten i gram af den fødevare, du har spist. Nikkelindhold finder du i tabellen. Det er angivet som mikrogram nikkel pr. 100 gram fødevare. De to tal ganger du, og så dividerer du med 100.

**3.** Læg resultaterne sammen for alle de madvarer, du spiser i dagens løb. På den måde får du at vide, hvor mange mikrogram nikkel du indtager dagligt. Hvis du reagerer på nikkel i maden, vil du ofte have glæde af en kost, der dagligt giver mindre end 250 mikrogram nikkel.

# Nikkel i madvarer - ordnet alfabetisk

## Hvad viser listen?

Listen fortæller, hvor mange mikrogram nikkel der er i 100 gram af en fødevarer. Et mikrogram er én milliontedel gram.

Fødevarerne er ordnet alfabetisk inden for hver varegruppe. Her kan du let finde en bestemt fødevarer og aflæse dens indhold af nikkel.

Det er ikke kun nikkelindholdet, som er afgørende, når du skal vurdere en fødevarer. Det har også betydning, hvor meget du spiser af fødevareren. Fx indeholder persille forholdsvis meget nikkel, men da man normalt spiser persille i meget små mængder, betyder nikkelindholdet i persille ikke noget særligt i den samlede kost. Det samme gælder krydderier.

## Hvad betyder \*?

Du skal være opmærksom på de fødevarer, der er mærket med en stjerne \*. Stjernen betyder, at fødevareren normalt har et lavt eller middelt nikkelindhold som angivet, men at indholdet i sjældne tilfælde kan være højt.

## Mælkeprodukter

Kakaomælk	5
Kakaoskummetmælk	5
Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med mysli	15

## Ost

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

## Is

Is, alle typer	3
Ispind, jordbær	13

## Kornprodukter

Boghvede	420
Bulgur	29*
Byggryn	53
Bygmel	10
Coco Pops	64
Cornflakes	7
Cream Crackers	10
Franskbrød	6

Frosted Flakes	4
Grahamsbrød	4
Grahamsmel	40
Grovfranskbrød	14
Guldkorn	42
Havrefras	80
Havregryn	96
Hirse, hele korn	221
Hvedekerner	29*
Hvedekim	80
Hvedeklid	83
Hvedemel	4
Italiensk brød med durummel	2
Knækbrød, alle typer	25
Kernebrød	43
Majsmel	29
Makaroni/spaghetti, fuldkorns, rå	22*
Makaroni/spaghetti, rå	9
Mariekiks	22*
Mysli	67
Popcorn	30
Pølsebrød	14*
Rice Krispies	35
Ris, brune, rå	37*
Ris, parboiled, rå	17
Ris, polerede, rå	25
Risengryn, grødris, rå	34
Roulade, alle slags	20
Rugbrød med kerner og frø	10
Rugbrød, mørkt	4
Rugbrød, soft med kerner og frø	14
Rugmel, groft	4
Sagøgryn (kartoffelstivelse)	4
Sigtebrød	15
Solsikkebrød	15
Trekornsbrød	12
Valnøddebrød	13
<b>Grøntsager</b>	
Agurk	1
Asparges, friske	18

Asparges, konserver	5
Aubergine	1
Avocado	100 ( <a href="#">se note 1)</a> )
Bladselleri	1
Blomkål	4
Broccoli	10
Brune bønner, tørrede	273
Bønnespirer	29
Champignon	1
Dild	6
Fennikel, knold	34
Franske kartofler	31
Græskar, konserver	5
Grønkål	15
Grønne bønner	17
Grønne ærter	22
Gule ærter, tørrede	210
Gulerod	5
Hvide bønner, tørrede	330
Hvidkål	4
Iceberg-salat	2
Johannesbrød	55
Jordkok	15
Julesalat	8
Kartoffel, alle typer	8*
Kartoffelmel	3
Kartoffelmospulver	20
Kikærter, tørrede	130
Kinakål	1
Linser, røde, tørrede	292
Linser, tørrede	248
Lucerne, alfalfa, frø	730
Løg	3
Majskolbe	20
Majs, konserver	4
Majs, rå	20
Mungbønner, tørrede	330
Oliven	9
Pastinak	20
Peberfrugt	4
Peberrod, rå	30



Persille	50
Persillerod	11
Pommes frites	41
Porre	7
Radise	4
Rosenkål	3
Rødbede	5
Rødkål	7
Salathoved	1
Savoykål	2
Selleri, rod	7
Skorzonerrod	5
Sojabønner, tørrede	291
Sojamel	390
Spidskål	6
Spinat	3
Squash	4
Tomat	10
Tomatketchup	30

### **Frugt og nødder**

Abrikos, tørret	120
Ananas, konserver	15
Ananas, rå	50
Appelsin	4
Banan	7
Blomme	6
Cantaloupe-melon	7
Citron	7
Clementin	3
Dadel, tørret	33
Fersken, konserver	17
Fersken, rå	15
Figen, tørret	130
Frugtpålæg, uspec.	110
Grapefrugt	3
Hasselnød	170
Hindbær	17
Honningmelon	7
Hybenpulver, tørret	40
Hyldebær	5

Hørfrø	223
Jordbær	4
Jordnød	390
Kirsebær	2
Kiwi	4
Kokosmel	146
Kokosmælk	134
Kokosnød	129
Mandarin	3
Mandel	130
Marmelade, uspec.	10
Multebær	5
Netmelon	7
Papaya	3
Pistacienød	100
Pære	11
Rabarber	8
Ribs	7
Rosin	17
Sesamfrø, afskallede	82
Sharon (kakifrugt)	22
Solbær	10
Solsikkekerner	356
Stikkelsbær	3
Sveske	62
Tranebær	5
Tyttebær	5
Valnød	320
Vandmelon	7
Vindrue	2
Æble	2

### **Kød**

Bacon	16
Blodpølse	1
Cervelatpølse	21
Frikadelle	18*
Fårekød	10
Hestekød	2
Hjerte, alle typer	1
Kalvekød	2

Kaninkød	1
Kødboller	18*
Kødpølse	24*
Lammekød	5
Leverpostej	21*
Lever, alle typer	5*
Medisterpølse	2
Medisterpølse, røget	17
Nyre, alle typer	5
Oksekød	2
Pølse, wiener-, bayersk	19
Rullepølse	28*
Salami	24
Spegepølse	24
Sylte	13
Svinekød	3

#### **Fisk og skaldyr**

Aborre	8
Ansjos, konserver	5
Blæksprutte	1
Blåmusling	13
Brasen	10
Brisling	2
Gedde	10
Hellefisk	2
Helt	7
Hornfisk	1
Hummer	8
Ising	1
Jomfruhummer	9
Kammusling	9
Knude	10
Krabbekløer	4
Krebs	16
Kulmule	6
Laks	4
Makrel	1
Reje	3
Rødspætte	2
Rødspætte, paneret, friturestegt	17

Sandart	7
Sej	1
Sild	2
Skrubbe	4
Sværdfisk	1
Torskefilet	3
Torskelever	2
Tun, konserves	2
Ørred	1
Østers	20
Ål	3
<b>Fjerkræ</b>	
Høne	4
Hønslever	3
Kalkun	1
Kylling	5
Kylling, grillstegt	43
Kyllingelever	6
Rype	5
<b>Æg</b>	
Æg, hele, rå	1
<b>Fedtstoffer</b>	
Fransk dressing	7
Kakaosmør	0
Majsolie	6
Margarine	23*
Margarine 80 % fedt, bordbrug og stege- /bage-	38
Margarine 80 % fedt, blød, Bordbrug	9
Minarine	3
Olivenolie	6
Smør	10
Sojaolie	6
Solsikkeolie	5
Svinefedt	4
Vindrukerneolie	2
<b>Sukker, honning og slik</b>	
Bolcher, blandede	70

Bolcher, fyldte	70
Brun farin	7
Chokolade, fyldt	70
Chokolade, mørk	223
Flødechokolade	92
Honning	9
Karameller, blandede	20
Lakridskonfekt	68
Lakrids, uspec.	41
Marcipan	32
Salt lakrids	10
Sirup	30
Sukker, stødt melis	3
Vingummi	2

### **Drikkevarer**

Ananasjuice, konserver	6
Appelsinjuice, konserver	1
Blandet frugtsaft, konc.	1
Drikkevand	1*
Frugtjuice, konserver	6
Grøntsagsjuice	4
Hvidvin	5
Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1
Kaffe, instant, pulver	81
Kaffebønne, ristet, formalet	43
Kakao, instant, drikkeklar	16
Kakao, pulver	855
Kakaodrik, pulver	200
Madeira	1
Portvin	7
Rosévin	5
Rødvin	5
Sherry	14
Sodavand, alle typer	3
Te, blade	710
Te, drikkeklar	2
Tomatjuice, konserver	5
Vermouth	2
Æblemost	3

Øl, alle typer	2
<b>Krydderier o.l.</b>	
Birkes	166
Enebær	530
Gær	10
Kanel	170
Kommen	280
Nelliker	120
Salt	3
Tang, konbu, tørret	200
<b>Andre fødevarer</b>	
Biksemad, dybfrost	18*
Bouillon-terning (oksekød)	150
Burger, uspec.	24
Bøfsandwich	23
Forloren skildpadde	18*
Forårsrulle	13
Kødboller i karry	18*
Melboller	25
Parisertoast	18
Pizza, uspec.	15*
Ribbenstegssandwich	8

Note 1: Nikkelindholdet i avocado varierer så meget og kan være så højt, at det frarådes at spise avocado, hvis man vil være sikker på en nikkelfattig kost.

# Nikkel i madvarer - ordnet efter stigende indhold

## Hvad viser listen?

Listen fortæller, hvor mange mikrogram nikkel der er i 100 gram af en fødevare. Et mikrogram er én milliontedel gram.

Fødevarerne er opstillet sådan, at varer med lavt indhold står først, og de med højt indhold står til sidst. Her får du et godt indtryk af, hvilke madvarer du kan spise, og hvilke du skal undgå inden for hver fødevarergruppe.

Det er ikke kun nikkelindholdet, som er afgørende, når du skal vurdere en fødevare. Det har også betydning, hvor meget du spiser af fødevareren. Fx indeholder persille forholdsvis meget nikkel, men da man normalt spiser persille i meget små mængder, betyder nikkelindholdet i persille ikke noget særligt i den samlede kost. Det samme gælder krydderier.

## Hvad betyder \*?

Du skal være opmærksom på de fødevarer, der er mærket med en stjerne \* for enden af linjen. Stjernen betyder, at fødevareren normalt har et lavt eller middelt nikkelindhold som angivet, men at indholdet i sjældne tilfælde kan være højt.

## Mælkeprodukter

Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Kakaomælk	5
Kakaoskummetmælk	5
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med mysli	15

## Ost

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

## Is

Is, alle typer	3
Ispind, jordbær	13

## Kornprodukter

Italiensk brød med durummel	2
Frosted flakes	4
Grahamsbrød	4
Hvedemel	4
Rugbrød, mørkt	4
Sagogryn (kartoffelstivelse)	4

Franskbrød	6
Rugmel, groft	7
Cornflakes	7
Makaroni/spaghetti, rå	9
Bygmel	10
Cream Crackers	10
Rugbrød med kerner og frø	10
Trekornsbrød	12
Valnøddebrød	13
Grovfranskbrød	14
Pølsebrød	14*
Sigtebrød	15
Solsikkebrød	15
Ris, parboiled, rå	17
Roulade, alle slags	20
Makaroni/spaghetti, fuldkorns, rå	22*
Mariekiks	22*
Knækbrød, alle typer	25
Ris, polerede, rå	25
Bulgur	29*
Hvedekerner	29*
Majsmel	29
Popcorn	30
Risengryn, grødris, rå	34
Rice Krispies	35
Ris, brune, rå	37*
Grahamsmel	40
Guldkorn	42
Kernebrød	43
Byggryn	53
Coco Pops	64
Mysli	67
Havrefras	80
Hvedekim	80
Hvedeklid	83
Havregryn	96
Hirse, hele korn	221
Boghvede	420
<b>Grøntsager</b>	
Agurk	1



Aubergine	1
Bladselleri	1
Champignon	1
Hovedsalat	1
Kinakål	1
Iceberg-salat	2
Savoykål	2
Kartoffelmel	3
Løg	3
Rosenkål	3
Spinat	3
Blomkål	4
Hvidkål	4
Majs, konserver	4
Peberfrugt	4
Radise	4
Squash	4
Asparges, konserver	5
Græskar, konserver	5
Gulerod	5
Rødbede	5
Skorzonerrod	5
Dild	6
Spidskål	6
Porre	7
Rødkål	7
Selleri, rod	7
Julesalat	8
Kartoffel, alle typer	8*
Oliven	9
Broccoli	10
Tomat	10
Persillerod	11
Grønkål	15
Jordkok	15
Grønne bønner	17
Asparges, friske	18
Kartoffelmospulver	20
Majskolbe	20
Majs, rå	20
Pastinak	20

Grønne ærter	22
Bønnespirer	29
Peberrod, rå	30
Tomatketchup	30
Franske kartofler	31
Fennikel, knold	34
Pommes frites	41
Persille	50
Johannesbrød	55
Avocado	100 ( <a href="#">se note 1</a> )
Kikærter, tørrede	130
Gule ærter, tørrede	210
Linsler, tørrede	248
Brune bønner, tørrede	273
Sojabønner, tørrede	291
Linsler, røde, tørrede	292
Hvide bønner, tørrede	330
Mungbønner, tørrede	330
Sojamel	390
Lucerne, alfalfa, frø	730

### **Frukt og nødder**

Kirsebær	2
Vindrue	2
Æble	2
Clementin	3
Grapefrukt	3
Mandarin	3
Papaya	3
Stikkelsbær	3
Appelsin	4
Jordbær	4
Kiwi	4
Hyldebær	5
Multebær	5
Tranebær	5
Tyttebær	5
Blomme	6
Banan	7
Citron	7
Honningmelon	7

Cantaloupe-melon	7
Netmelon	7
Ribs	7
Vandmelon	7
Banan	7
Rabarber	8
Marmelade, uspec.	10
Solbær	10
Pære	11
Ananas, konserver	15
Fersken, rå	15
Fersken, konserver	17
Hindbær	17
Rosin	17
Sharon (kakifrugt)	22
Dadel, 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	170
Hørfrø	223
Valnød	320
Solsikkekerner	356
Jordnød	390

### **Kødvarer**

Blodpølse	1
Hjerte, alle typer	1
Kaninkød	1
Hestekød	2
Kalvekød	2
Medisterpølse	2

Oksekød	2
Svinekød	3
Lammekød	5
Lever, alle typer	5*
Nyre, alle typer	5
Fårekød	10
Sylte	13
Bacon	16
Medisterpølse, røget	17
Frikadelle	18*
Kødboller	18*
Pølse, wiener-, bayersk	19
Cervelatpølse	21
Salami	24
Spegepølse	24
Leverpostej	21*
Kødpølse	24*
Rullepølse	28*

#### **Fisk og skaldyr**

Blæksprutte	1
Hornfisk	1
Ising	1
Makrel	1
Sej	1
Sværdfisk	1
Ørred	1
Brisling	2
Hellefisk	2
Rødspætte	2
Sild	2
Torskelever	2
Tun, konserver	2
Reje	3
Torskefilet	3
Ål	3
Krabbeklør	4
Laks	4
Skrubbe	4
Ansjos, konserver	5
Kulmule	6

Helt	7
Sandart	7
Aborre	8
Hummer	8
Jomfruummer	9
Kammusling	9
Brasen	10
Gedde	10
Knude	10
Blåmusling	13
Krebs	16
Rødspætte, paneret, friturestegt	17
Østers	20
<b>Fjerkræ</b>	
Kalkun	1
Hønselever	3
Høne	4
Kylling	5
Rype	5
Kyllingelever	6
Kylling, grillstegt	43
<b>Æg</b>	
Æg, hele, rå	1
<b>Fedtstoffer</b>	
Kakaosmør	0
Vindruekerneolie	2
Minarine 3	
Svinefedt	4
Solsikkeolie	5
Majsolie	6
Olivenolie	6
Sojaolie	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
Fylde bolcher	70
Flødechokolade	92
Mørk chokolade	223

### **Drikkevarer**

Appelsinjuice, konserver	1
Blandet frugtsaft, konc.	1
Drikkevand	1*
Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1
Madeira	1
Te, drikkeklar	2
Vermouth	2
Øl, alle typer	2
Sodavand, alle typer	3
Æblemost	3
Grøntsagsjuice	4
Hvidvin	5
Rosévin	5
Rødvin	5
Tomatjuice, konserver	5
Ananasjuice, konserver	6
Frugtjuice, konserver	6
Portvin	7
Sherry	14
Kakao, instant, drikkeklar	16
Kaffebønne, ristet, formalet	43
Kaffe, instant, pulver	81

Kakaodrik, pulver	200
Te, blade	710
Kakao, pulver	855

#### **Krydderier o.l.**

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

#### **Andre fødevarer**

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

Note 1: Nikkelindholdet i avocado varierer så meget og kan være så højt, at det frarådes at spise avocado, hvis man vil være sikker på en nikkelfattig kost.