

DIG OG DINE KNOGLER

Gør det selv-råd om knogleskørhed
(osteoporose)– en folkesygdom,
du kan forebygge



Udarbejdet af Mejeriforeningen
i samarbejde med Osteoporoseforeningen
og overlæge, dr.med. Bente Langdahl



HVAD ER KNOGLESKØRHED?

02

Knogleskørhed kendes også under navnet osteoporose. Det er latin og betyder porøse og dermed skrøbelige knogler. Når knoglerne bliver porøse, brækker de lettere, især i underarmen lige over håndleddet, i lårbenshalsen og i rygsøjlen. Det kan være brud, der opstår ved almindelig, dagligdags aktivitet eller ved et let fald. Omkring 400.000 danskere har knogleskørhed, og antallet er stigende. Fra 50-års alderen rammes mere end hver tredje kvinde og ca. hver ottende mand af sygdommen. Omkring 40.000 danskere diagnosticeres hvert år.

De fleste er ældre, men den moderne livsstil er medvirkende til, at også mennesker under 50 år rammes oftere. Sygdommen knogleskørhed er arvelig, og den kan ikke helbredes. Men du kan til dels forebygge sygdommen, og har du fået skøre knogler, kan udviklingen bremses. Det handler i høj grad om at følge en række gode råd om kost og motion – gode råd, som hele befolkningen i øvrigt vil have godt af at følge. Jo før du starter, jo bedre – men det er aldrig for sent!





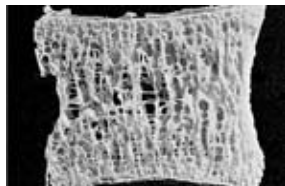
HVORDAN OPDAGES KNOGLESKØRHED?

03

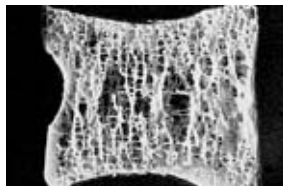
Knoglernes ydre form forandrer sig ikke, og det gør ikke ondt. Derfor er der ingen symptomer på knogleskørhed, før man får det første brud.

Er du i risikogruppen, bør du kontakte din læge, for at få vurderet om der skal gøres en særlig indsats.

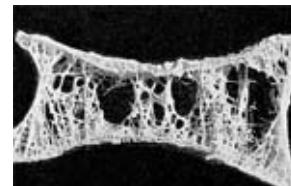
En knoglescanning er et effektivt middel til at stille diagnosen knogleskørhed før der opstår et brud. Det er en fuldstændig smertefri og ufarlig scanning, hvor mængden af mineraler i knoglemassen bliver målt meget nøjagtig. Det afslører, om du har sygdommen – og hvis det er tilfældet, hvor i sygdomsforløbet du befinder dig.



Rask 30-årig



Rask 60-årig



60-årig med knogleskørhed



HVEM FÅR KNOGLESKØRHED?

05

Det er hovedsagelig calcium (kalk), der giver dine knogler styrke. Der sker en naturlig afkalkning af knoglerne med alderen, så jo ældre du bliver, desto større er risikoen for at knoglerne bliver skøre. Det kan der være flere årsager til. Du kan se nogle af dem her på siden.

- **Knogleskørhed i familien**

40-60% af dem, der får knogleskørhed, er arveligt disponeret for at få sygdommen

- **Høj alder**

Knoglerne mister naturligt lidt kalk hvert år, så jo ældre man bliver, jo mere porøse bliver knoglerne

- **Tidlig overgangsalder**

Kvinder i overgangsalderen taber helt op til fem procent af deres knoglemasse hvert år. Ved tidlig overgangsalder forstås overgangsalder før 45 år.

- **For lidt calcium og D-vitamin**

Knoglerne skal dagligt tilføres calcium (kalk) gennem maden. For at calcium kan optages, skal kroppens D-vitamin beholdning være i orden

- **Personer der går tildækket**

– eller sjældent kommer ud i solen
Mangel på D-vitamin fra solen forstærker risikoen for knogleskørhed

- **For lidt motion**

Fysisk aktivitet stimulerer knoglernes evne til at optage calcium

- **Rygning, alkohol og kaffe**

Rygning og overdreven brug af alkohol og kaffe øger risikoen for at få knogleskørhed

- **Behandling med binyrebarkhormon**

Længere tids behandling med prednison/ prednisolon kan reducere knoglemængden

FOREBYGGELSE

Knoglevæv opbygges og nedbrydes hele livet igennem. Hos børn og unge frem til 25-30 års alderen opbygges der mere, end der brydes ned. Herefter bliver knoglerne svagere for hvert år, der går, fordi den knoglemængde, der udskiftes, ikke bliver fuldstændigt erstattet.

Knoglernes styrke er overvejende afhængig af den mængde calcium, de indeholder. Derfor handler det om at sikre så stærkt et skelet som muligt i en ung alder, mens det er muligt at sætte calcium ind i "knoglebanken". Når det går den anden vej, gælder det om at holde på den mængde calcium, der er.

VÆLG EN KNOGLEVENLIG LIVSSTIL

Det er hovedsagelig vores arvemasse, der bestemmer om vi vil udvikle knogleskørhed. Men du kan selv være med til at forhale processen.

- Dyrk motion
- Spis varieret med fokus på calcium og D-vitamin
- Få direkte sol på hud uden solfaktorcreme hver dag, dog max 30 min. og ikke i tidsrummet fra kl. 12 til 15
- Undgå tobak

- Begræns alkoholforbruget til max 14 genstande om ugen for kvinder og 21 genstande for mænd
- Forebyg faldulykker
- Er der knoglebrud i familien, så kontakt din læge for at finde ud af, om du er arveligt disponeret for knogleskørhed

06

Spis en sund og normal kost, der følger Fødevarerstyrelsens anbefalinger og husk især fisk og mælkeprodukter på menuen:



07

- **Spis 600 g frugt og grønt hver dag**

Frugt og grønt giver dig vitaminer, mineraler og antioxidanter og mætter, før du får for mange kalorier. Spis især rødder, kål og mørkegrønne grønsager.

- **Spis fisk og fiskepålæg flere gange om ugen**

Alle fisk giver dig mange særlige mineraler som selen, jod og zink, der ellers er svære at få nok af. De fede fisk giver desuden D-vitamin, som er vigtigt for at calcium kan optages og udnyttes i skelettet. De fede fisk giver dig også sunde, flerumættede fedtsyrer. Spis derfor både de fede og magre fisketyper.

- **Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød hver dag**

De grove kornprodukter mætter sundt og holder tarmen i gang. Spis gerne brød til hvert måltid. Kartofler indeholder flere vitaminer og mineraler og færre kalorier end pasta og ris.

- **Spar på sukker, især fra sodavand, slik og kager**

Sukker giver bare tomme kalorier og tager pladsen op for næringsrig mad.

- **Spar på fedtet, vælg magre mejeriprodukter og kød**

½ liter magert mælkeprodukt (max.0,5% fedt) og et par skiver mager ost (max. 30+) om dagen er passende. Så er du dækket ind med den anbefalede mængde calcium. Vælg magre udskæringer og magert pålæg, når du spiser kød.

- **Spis varieret og bevare normalvægten**

Ved at spise varieret har du størst chance for at få alle de mange forskellige næringsstoffer, du har brug for, og samtidig bevare din normalvægt. Ved normal vægt er det nemmere at dyrke den motion, som er vigtig for at styrke knoglerne. Er du for tynd, har du større risiko for at få knogleskørhed. Tal med en diætist om hvordan du bedst tager på. Er du overvægtig, bør du nok tabe dig. Spis mindre portioner, og dyrk mere motion, men tal med læge og diætist om, hvor meget det er tilrådeligt at tabe.

- **Sluk tørsten i vand**

Du kan dække en ½ liter af dit daglige væskebehov med mager mælk. Nyd også gerne nogle kopper kaffe og te i løbet af dagen, men sluk din tørst i vand. Sødede drikke giver tomme kalorier, og alt for meget kaffe øger nyrenes udskillelse af calcium i urinen.

- **Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen**

Motion øger velværet og regulerer appetitten. Motion der belaster skelettet, fx styrketræning og løb, stimulerer calciumindlejringen i knoglerne.



FÅR DU CALCIUM NOK?

09



Mælk er en rigtig god calciumkilde – af tre grunde:

- mælk indeholder meget calcium
- dette calcium optages nemt i kroppen
- de fleste spiser mælkeprodukter hver dag og i pæne mængder

Der er også calcium i andre madvarer, fx grønne grøntsager, mandler og sardiner med ben, som indeholder næsten lige så meget calcium som mælk gør. Men der stopper lighederne også. Calcium optages generelt ikke så godt fra grøntsager – grønkål er dog en undtagelse. Andre calciumrige produkter som fx sardiner og mandler, spises desuden i så små mængder, at det har mindre betydning.

Den mængde calcium man kan optage og udnytte fra en ½ liter mælk svarer til hvad der er i fx

- 150 g grønkål
- 400 g broccoli
- 400 g mandler
- 1,2 kg blomkål
- 3 kg spinat

Det kræver meget stor grønsagsappetit at dække sit calciumbehov uden mælk og mejeriprodukter. Får man ikke mælk - og mejeriprodukter, anbefales det at man tager et calciumtilskud.



KAN DU SOLE DIG I D-VITAMIN?

11



Calcium alene gør det ikke. Der skal være D-vitamin til stede, for at calcium optages i kroppen. Der er brug for 7,5 mikrogram om dagen – 10 mikrogram, hvis du er over 60 år – og mindst 20 mikrogram, hvis du har knogleskørhed.

Den danske kost indeholder sædvanligvis ikke tilstrækkelig med D-vitamin. D-vitamin findes i fed fisk som sild, makrel, laks og i fiskerogn, men ikke i mager fisk som torsk og rødspætte. Yngre mennesker vil næsten kunne nå den anbefalede mængde ved at spise fisk som varm ret to til tre gange om ugen, men der er ikke mange, der gør det! Du kan ikke spise dig til 10 mikrogram på en normal kost. Derfor anbefaler Fødevaresty-

relsen og Sundhedsstyrelsen alle over 65 år at spise et D-vitamintilskud dagligt.

Kød, fjerkræ, æg og fedtholdige mejeriprodukter indeholder også D-vitamin, men kun i små mængder.

Men der dannes D-vitamin, når solens stråler rammer huden. For de fleste yngre mennesker er 15-20 minutter med sommer-sol – uden solcreme – på underarme og ansigt nok til at dække det daglige behov. Derefter skal du smøre dig ind med beskyttende solfaktorcreme efter de almindelige anbefalinger. Solcreme beskytter nemlig mod hudkræft, men hæmmer også dannelsen af D-vitamin fra solen. Det gør mørk hud også.

Ældre mennesker har brug for længere tid i solen, fordi hudens evne til at danne vitaminet forandrer sig med alderen.

Personer, der aldrig blotter huden ude i solen, fx indvandrerkvinder, der går tildækket, bør tage tilskud af D-vitamin. Det gælder også for syge og plejehjemsbeboere, som aldrig kommer ud i solen.

I vinterperioden indeholder sollyset ikke tilstrækkeligt med de ultraviolette stråler, der danner D-vitamin i huden. Det samme gælder solarier. Derfor kan det være nødvendigt med et D-vitamintilskud om vinteren.

KNOGLESUND HELE LIVET



Uanset hvilken alder du har, kan du gøre noget godt for dine knogler. Vægtbærende motion og en god, sund og alsidig kost, hvor du er opmærksom på at huske, at mælkeprodukter og fisk er en knoglerigtig livsførelse.

12





NÅR DU ER UNDER 25 ÅR

Man hverken kan eller skal tænke på sin alderdom når man er 16 år, og hvis du bliver ramt af knogleskørhed, sker det først om 40 eller 50 år. Men alle de råd der er vigtigst for at forebygge sygdomme senere i livet, er også dem der gælder, når man skal være rask, slank og fuld af energi som ung. Ha' det godt nu og resten af livet ved at få dig nogle gode vaner mens du er ung.

- **Bevæg dig i hverdagen.** Løb en tur med hunden, gå til sport eller hvad du nu selv synes er sjovt. Få sved på panden.
- **Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen og varier fra måltid til måltid og fra dag til dag.**
- **Væn dig til at drikke mager mælk** – fx til dine mellemmåltider. Spis også syrnede mælkeprodukter. Det mætter, men feder ikke.
- **Spis fisk, så snart du har chancen.** Fiskens D-vitamin er med til at lukke calcium ind i dine knogler – og det får du glæde af senere.
- **Tag evt. en vitamintablet i vinterhalvåret, hvor solen ikke dækker dit behov for D-vitamin.**

NÅR DU ER MELLEMLIG 25 OG 45 ÅR

Det er nu, dine knogler har deres maksimale styrke. Der er en fin balance mellem de knogleopbyggende og de knogledybende celler.

Kvinder skal være opmærksomme på, at behovet for calcium stiger under graviditet og amning.

- **Bevæg dig i hverdagen.** Tag cyklen på arbejde, gå til styrketræning og dans, selv om du hverken har tid eller råd. Det giver overskud, og det betaler sig.
- **Spis varieret og bevar normalvægten ved at spise 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen.**
- **Bliv ved med at drikke mager mælk** – fx varm i kaffen. Det er en hverdagsdelikatesse, der hygger uden at fede. Spis også syrnede mælkeprodukter, fx til morgenmad.
- **Spis fisk, så snart du har chancen.** Fiskens D-vitamin er med til at lukke calcium ind i dine knogler – og det får du glæde af senere.
- **Tag evt. en vitamintablet i vinterhalvåret, hvor solen ikke dækker dit behov for D-vitamin.**



NÅR DU ER KVINDE MELLEM 45 OG 60 ÅR

Knogleskørhed er nøje forbundet med de hormonforandringer, der sker ved overgangsalderen. Fra 25-års alderen mindskes dit knoglevæv med en halv til en procent om året, men lige omkring overgangsalderen taber du op til fem procent af din knoglemasse pr. år, typisk i en 3-årig periode. Når overgangsalderen er overstået, vender du tilbage til et tab på omkring en procent årligt.

Hvis din overgangsalder begynder allerede ved 45-års alderen, skal du være ekstra opmærksom på dine knogler. Tal med din læge om at blive knoglescannet, så udviklingen kan følges.

- **Bevæg dig i hverdagen.** Tag cyklen på arbejde, gå til styrketræning og dans, selv om du hverken har tid eller råd. Det giver overskud, og det betaler sig.
- **Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen og varier fra måltid til måltid og fra dag til dag.**
- **Bliv ved med at drikke mager mælk – fx varm i kaffen.** Det er en hverdagsdelikatess, der hygger uden at fede. Spis også syrnede mælkeprodukter, fx til morgenmad.
- **Spis fisk, så snart du har chancen.** Fiskens D-vitamin er med til at lukke calcium ind i dine knogler – og det får du glæde af senere.
- **Tag evt. en vitamintablet i vinterhalvåret, hvor solen ikke dækker dit behov for D-vitamin.**

NÅR DU ER MAND MELLEM 45 OG 60 ÅR

Der var engang, hvor man sagde, at knogleskørhed var en kvindesygdom. Det er det ikke. Det er en folkesygdom. Ca. 100.000 danske mænd lider af knogleskørhed. 3.000 mænd får hvert år et hoftebrud og et lignende antal får sammenfald i ryggen eller brud på underarmen som følge af knogleskørhed.

Årsagerne til knogleskørhed hos mænd kendes ikke så godt endnu som hos kvinder, men mænd med nedsat produktion af testosteron, der er det mandlige kønshormon, er særligt udsatte. Mængden af testosteron i kroppen aftager naturligt med alderen, og påvirkes yderligere af fx alkohol.

- Bevæg dig i hverdagen. Tag cyklen på arbejde, tag trapperne, spil fodbold, arbejd i haven. Det giver overskud, og det betaler sig.
- Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen og varier fra måltid til måltid og fra dag til dag.
- Bliv ved med at drikke mager mælk – fx varm i kaffen. Det er en hverdagsdelikatesse, der hygger uden at fede. Spis også syrnede mælkeprodukter, fx til morgenmad.
- Spis fisk så snart du har chancen. Fiskens D-vitamin er med til at lukke calcium ind i dine knogler – og det får du glæde af senere.
- Hold alkoholforbruget indenfor de 21 genstande om ugen.
- Tag evt. en vitamintablet i vinterhalvåret, hvor solen ikke dækker dit behov for D-vitamin.

NÅR DU ER OVER 60 ÅR

Hver tredje kvinde og hver fjerde mand over 60 år lider af knogleskørhed. Undersøgelser tyder på, at udviklingen af knogleskørhed kan forsinkes, hvis calcium mængden øges fra de anbefalede 800 mg op til 1.500 mg om dagen fra 60-års alderen.

Det er heller ikke længere tilstrækkeligt med 15-20 minutters ophold i sommersolen for at få dækket det daglige behov for D-vitamin. Både hudens og hele kroppens evne til at udnytte D-vitaminerne aftager med alderen. Derfor anbefales alle over 65 år at tage et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin om dagen.

- Bevæg dig i hverdagen. Lav den motion, du hidtil har holdt af eller begynd at gå ture, gå til gymnastik eller svømning. Det giver glæde og overskud i hverdagen.
- Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider om dagen og varier fra måltid til måltid og fra dag til dag.
- Bliv ved med at drikke mælk og spis syrnede mælkeprodukter – gerne til måltiderne eller som en lille snack.
- Spis fisk så snart du har chancen. Fiskens D-vitamin er med til at lukke calcium ind i dine knogler.
- Tag et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin om dagen.
- Tag et calciumtilskud hvis du ikke får mejeriprodukter.
- Indret hjemmet så du undgår at snuble og falde:
 - Undgå ledninger og løse tæpper i gangarealerne
 - Sørg for godt lys overalt, som er nemt at tænde
 - Få evt. monteret håndgreb ved trapper og på badeværelset
 - Brug evt. hoftebeskyttere under tøjjet

FÅ MERE AT VIDE HOS:

- **Din egen læge**
Få en snak om din risiko for at udvikle knogleskørhed. Det er også lægen, der sørger for en henvisning til knoglescanning.
- **En klinisk diætist**
Få hjælp til at sammensætte din personlige, knoglevenlige kost.
Kontakt Foreningen af Kliniske Diætister
Telefon 3332 0039 · post@diaetist.dk
- **Osteoporoseforeningen**
Telefon 8613 9111 · www.osteoporose-f.dk
www.osteoporosedoktor.dk

Landsforening mod knogleskørhed, der oplyser og rådgiver om sygdommen. Landets førende specialister på området er tilknyttet foreningen, der har aktive lokalafdelinger over det meste af landet. På foreningens hjemmeside kan du læse om den nyeste viden på området, finde fakta og gode råd om forebyggelse og behandling og se oversigten over kommende arrangementer i lokalforeningerne.



OSTEOPOROSE
Foreningen

Landbrug & Fødevarer,
"Mad, måltider og Ernæring"
Udkærvej 15
8200 Århus N

**Brochuren kan bestilles på tlf 8938 1770
eller jorgen.muenster@arlafoods.com**

Landbrug & Fødevarer repræsenterer landbruget og fødevarerhvervet i Danmark. Organisationens aktiviteter omfatter blandt meget andet information om mad og forebyggelse.
Yderligere information hos Susan Rønholt Hansen, srh@lf.dk

Grafisk Design:
www.moesgaard-as.dk
Foto:
Scanpix
Morten Fauery
Claus Sjødin
Rasmus Baaner

*Denne pjece er udarbejdet i september 2008
i samarbejde med overlæge, dr.med. Bente Langdahl og
Osteoporoseforeningen.*

