

VAD ÄR OSTEOPOROS?

Osteoporos gör skelettet skörare och det leder till frakturer. Skelettet blir skörare i snabbare takt med ökad ålder. Att man bryter handleder och höfter när man faller är typiska skador vid osteoporos. De första symptomen på osteoporos kan vara ryggsmärtor som beror på att en eller flera ryggekotor har tryckts ihop. Hos kvinnor är oste-

oporos vanligare än hos män, för männen har större benmassa. Att östrogenutsöndringen upphör i övergångsåldern sätter dessutom fart på urkalkningen. Också ärftliga faktorer, levnadsvanor, matvanor och lågt kalciumintag under lång tid kan inverka på utvecklingen av osteoporos.

Disponerade för osteoporos är

- långtidssjuka
- klent byggda kvinnor som passerat medelåldern
 - de som får i sig små mängder kalcium och D-vitamin
 - de som undviker motion
- de som röker och som dricker mycket alkohol
 - de som bantar

HUR KAN OSTEOPOROS

FÖRHINDRAS?

Osteoporos utvecklas långsamt under en lång rad av år. Att förhindra osteoporos är också en livslång uppgift. I barndomen och ungdomen skall man lägga upp så stora kalciumförråd som möjligt. Under uppväxttiden lagras rikligt med kalcium i skelettet bara tillgången är tillräcklig. Benmassan börjar småningom reduceras efter att man fyllt 40. Genom sina levnadsvanor kan man få benbyggnaden att må bättre.

Se till att du får kalcium och D-vitamin

Att man får mycket kalcium är viktigt för skelettet i synnerhet medan kroppen växer. Om man får tillräckligt med kalcium i vuxen ålder hjälper det till att upprätthålla en stark benbyggnad. Mjölksprodukter är de bästa kalciumkällorna. För att kalciumet skall tas upp i kroppen behövs D-vitamin. Vid sidan av solljus är de bästa D-vitaminkällorna vitaminberikat mjölk och surmjölk, fisk, vitaminberikat matfett och ägg. Vintertid ökar kostens betydelse, för då bildas inget D-vitamin av solljus.

Motion gör också benbyggnaden fastare

Motion som belastar skelettet måttligt gör benbyggnaden tätare och starkare. Regelbunden motion förhindrar att skelettet urkalkas. Motion som är lämplig för skelettbyggnaden är bl.a. aerobic, gymnastik, bollspel, dans, träning i gym, löpning och rask promenad.

Motionen ger starkare muskulatur och bättre balans samtidigt som den gör det lättare att behålla smidigheten. Motion som inlets i växande ålder ökar benbyggnadens täthet och massa. Hos vuxna gör motion att skelettet förnyas effektivt samtidigt som det fördröjer den process som gör skelettet skörare.

Använd benen i ditt dagliga liv och koppla av genom att röra på dig. När du rör dig utomhus sommardag får du också D-vitamin. En tumregel är att man varje dag skall vara i rörelse i en timme, i ett kör eller i flera repriser. Regelbunden motion skall helst vara en kombination av vardagsmotion och motionsidrott.

TESTA DINA VANOR!

	Sällan	Ibland	Ofta
Motionerar du?	1	3	5
Använder du mjölkprodukter?	1	3	5
Hinner du äta morgonmål?	1	3	5
Äter du grönsaker, bär och frukt?	1	3	5
Vistas du utomhus?	1	3	5
Äter du godis?	5	3	1
Saltar du din matportion?	5	3	1
Äter du rågbröd?	1	3	5
Äter du stekt mat?	5	3	1
Hoppar du över lunchen?	5	3	1
Äter du fisk?	1	3	5
Frossar du?	5	3	1
Äter du söta bakverk?	5	3	1
Dricker du vatten?	1	3	5
Småäter du framför TV?	5	3	1
Bantar du?	5	3	1
Är du trött?	5	3	1
Brer du tjockt med fett på smörgåsarna?	5	3	1
Röker du?	5*)	1	1
Dricker du alkohol?	5	3	1

*) aldrig + 3 poäng

Poäng

över 80 poäng	Fint!
70 – 80 poäng	På rätt väg!
under 70 poäng	Dags att ta dig själv i kragen!

Osteoporosrisken kan du testa på adressen
www.osteoporosiliitto.fi

Osteoporosförbundet i Finland rf
Stora Robertsgatan 10 B 14
00120 Helsingfors
tfn 050 539 1441
www.osteoporosiliitto.fi

Mjölk och Hälsa rf
PB 77, 00241 Helsingfors (Bölegatan 2)
fax (09) 272 2433
materialbeställningar (09) 272 2341
www.maitojaterveys.fi

Broschyren delvis finansierad av jord- och skogsbruksministeriet



STÄRK BENBYGGNADEN MED KALCIUM OCH MOTION

I mjölkprodukter finns det mängder av kalcium som lätt tas upp av kroppen. Regelbunden motion förhindrar att kalciumet försvinner ur skelettet.

DEX

BENSTOMMEN FÖRNYAS

Benstommen förnyas hela tiden. När du slutat växa på längden blir benbyggnaden grövre och tätare. Därför behövs det kalcium och D-vitamin i den kost du äter hela livet igenom.

Kalcium är skelettets byggnadsmaterial

Varje dag måste man få kalcium med maten. Kalcium behövs också för att olika livsfunktioner skall upprätthållas – för att hjärtrytmen skall kunna regleras, för att blodet skall koagulera och för att nervimpulser skall förmedlas. Om maten inte innehåller tillräckligt med kalcium för livsfunktionerna tar kroppen det den behöver ur skelettet.

MJÖLK ÄR EN SKARP SAK

I mjölk och mjölkprodukter finns rikligt med kalcium i sådan form som kroppen lätt tillgodosör sig. En vuxen får dagsbehovet av kalcium från tre glas mjölk eller surmjölk och ett par skivor ost. Samtidigt får man mer än hälften av dagens behov av D-vitamin. Sitt dagliga kalciumbehov får man också från cirka 100 gram ost (5–10 skivor beroende på storleken).

Mjölkprodukter för varje smak

Det finns ett brett sortiment av mjölkprodukter. Prova på surmjölk, mjölkchokladdryck, yoghurt, fil, kvarg, pudding och mager ost. Koka gröt på mjölk, använd mjölk och mjölkprodukter när du lagar mat och när du bakar.

För dem som håller ett öga på vikten och på kolesterolvärdet

Fettfria och magra varianter av mjölk, surmjölk, yoghurt, fil och kvarg innehåller endast lite ener-

gi samt inget fett och kolesterol alls eller endast i små mängder. Däremot innehåller de kalcium och mjölkens övriga mineralämnen och vitaminer i lika stora mängder som fetare produkter. Också magra ostar lämpar sig för dem som håller efter sin vikt. Att man använder rikligt med mjölkprodukter har dessutom konstaterats förhindra viktökning och göra bantning effektivare.

För dem som lider av laktosintolerans

Mjölksocker, dvs. laktos, kan ge vissa personer magbesvär. Då passar ofta

- laktosfattiga eller laktosfria varianter av mjölk, surmjölk och grädde
- lagrade ostar som inte innehåller laktos (t.ex. emmentaler och edamerost)
- surmjölk, fil, yoghurt, färskost
- små portioner mjölkprodukter åt gången
- mjölk som en del av måltiden



HUR MYCKET KALCIUM?

Kalciumbehovet varierar under olika faser av livet. Störst är behovet när längdtillväxten börjar upphöra, för då behövs kalcium både för att benen i skelettet skall växa på längden och för att de skall bli tjockare. En ung människa som växer behöver minst 900 mg och en vuxen behöver 800–900 mg kalcium om dagen. Dessutom kan det hända att personer över 60 år som kompletterar sin kost med 500–1000 milligram kalcium kan förhindra att skelettet urkalkas.

ETT GLAS MJÖLK GER



Tiamin
B₁₂-vitamin
B₂-vitamin
D-vitamin
Kalcium
Kalium
Fosfor
Selen
Jod
Zink

Kalcium från grönsaker och fisk

Det finns också kalcium i gröna bladgrönsaker, nötter och frön. Denna form av kalcium absorberas sämre än den som finns i mjölkprodukter. Enbart via grönsaksdiet är det svårt att få mer än 400 mg kalcium om dagen. Småfisk som man äter med ben och allt, t.ex. siklöjor (mujkor) och konserverade sardiner, samt regnbågslax innehåller mycket kalcium. D-vitaminet i fisk och mjölk gör att kroppen tar bättre upp kalcium.

Hjälper det med en kalciumtablett?

Bäst och förmånligast får man kalcium genom att äta mångsidigt. Mjölakens protein och D-vitamin förbättrar upptaget av kalcium. Kalciumpreparat skall man ty sig till om man är tvungen att undvika alla mjölkprodukter i kosten.

REKOMMENDERAD DAGLIG KALCIUMDOS I FORM AV MJÖLKPRODUKTER

Ålder	Rekom-mendation	Motsvarande mängd mjölk, surmjölk, yoghurt, fil	Motsvarande mängd lagrad ost
	mg	dl	g
1–6 år	600	5	65
7–10 år	700	6	80
11–20 år	900	8	100
Vuxen	800	7	90

Det finns också kalcium i andra livsmedel, men halten är klart lägre än i mjölk. Matportionen på varje bild här nedan innehåller lika mycket kalcium (240 mg).



Ost 25 g = 2–3 skivor



Mjölk 2 dl



Yoghurt 2 dl



Grynost 355 g



Kål 600 g



Apelsiner c. 3 st



Regnbågslax 190 g



Rågbröd 800 g



Kokta sojaböner 245 g



Nötter 175 g