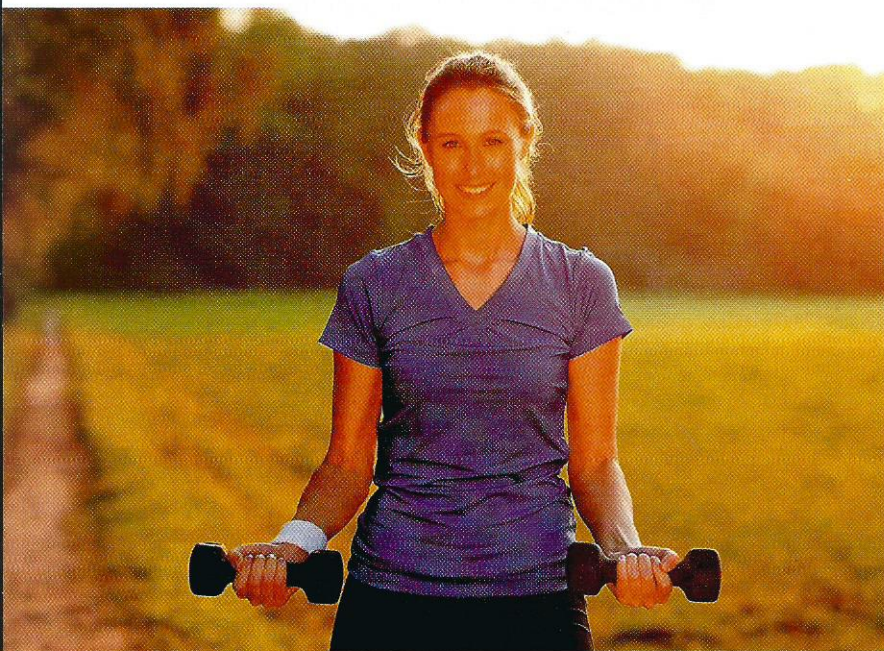


Styrk dine knogler, kvinde

Mange danske kvinder får problemer med knoglerne med alderen, men du kan gøre rigtig meget for at styrke dine knogler.

Læge Charlotte Bech giver dig de bedste råd her.



FORTID GAMLE TRADITIONER

I gamle dage fik kvinderne automatisk styrket deres knogler hele livet igennem. De fik mange gange en stor børneflokk. Efterhånden som de små børn blev store, kom der stadig flere små børn til. Så igennem mange år var der hele tiden småbørn, kvinderne skulle bære rundt på. Desuden havde man store sorte jerngryder, som skulle svinges rundt i køkkenet, og man havde brændekomfurer. Kvinderne huggede brænde, bar det ind, og fyrede op i brændekomfuret, og tog jernringe af og på for at få større eller mindre koge-plader. De vaskede tøj i hånden, skurede gulv liggende på knæ og æltede dej i store dejtrug for at have mad nok til deres store familier. Derudover var der mange, som havde fysisk krævende arbejde, som arbejde ved landbrug, arbejde i gartnerier eller arbejde med fisk. Det styrkede knoglerne, for al tung belastning styrker knoglerne.

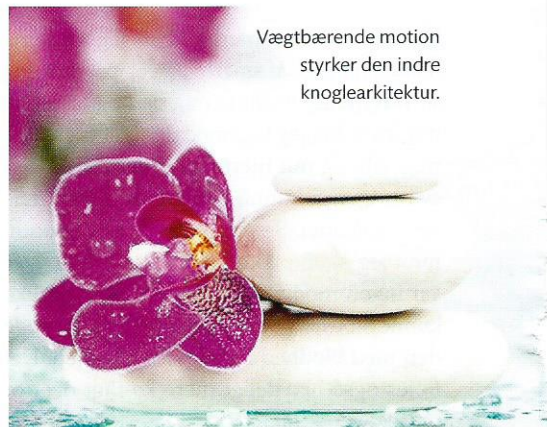
NUTID MODERNE LÆGEVIDENSKAB

I dag får mange kvinder ikke megen anden fysisk belastning af muskler og knogler igennem deres daglige arbejde end ved at bevæge musen til computeren, eller ved at holde en telefon i hånden. Få har fysisk krævende arbejde. Flere og flere af os er blevet reduceret til det, man kalder SOW – Sedentary Office Workers. De fleste af os sidder ned ved et bord, taler i telefon eller bruger en computer. Vi får altså ikke bevæget os eller brugt vores krop eller styrket vores muskler og knogler som en naturlig del af vores arbejdsliv. Det går ud over knoglerne, og mange har derfor en tendens til sarte knogler, specielt modne kvinder og kvinder i visdomsalderen.

STYRK KNOGLERNE

Vægtbærende motion er vigtigt for alle kvinder over 50. Forskning har vist, at det ikke er nok med almindelig motion, men at det er nødvendigt med motion, hvor man belaster kroppen med ekstra vægt. Det stimulerer knoglerne til at indbygge flere mineraler i strukturerne i knoglesubstansen og dermed styrke den indre knoglearkitektur.

- En gåtur eller joggingtur på 30-60 minutter om dagen er gavnligt.
- Gør rent en gang om ugen med kost og spand, støvsuger og storvask.
- Gå en tur med håndvægte på et halvt til et helt kilo eller en flaske vand i hver hånd. Man kan også få handsker med indbyggede vægte, så man ikke kan se, du har vægtene med dig (power gloves). Du kan starte med små håndvægte på ½ kilo og gradvist øge til 1 kilo eller mere.
- Begynd at gå til roning, og kom ud på vandet og ud i naturen, eller anskaf en romaskine, så du kan ro derhjemme.
- Gå i det nærmeste fitnesscenter, og find en personlig træner, som kan designe et personligt program til dig specielt til at styrke knoglerne. Træneren kan også designe et program, som du kan udføre derhjemme.



Vægtbærende motion styrker den indre knoglearkitektur.



Sørg for at få din kalk, det opbygger knoglerne.

Bælgfrugter er rige på kalk.



VEGETARER SKAL VÆRE OBS PÅ HORMONBALANCEN

En undersøgelse fra Department of Clinical Laboratory and Nutritional Sciences, University of Massachusetts har set på vegetarkost og knoglestatus. En vegetarkost mangler ofte nogle af de næringsstoffer, der styrker knoglerne, som kalk, vitamin D, vitamin B₁₂, protein og omega 3-fedtsyrer. Desuden kan det være sværere at optage zink fra en vegetarkost, og zink er et mineral, der også er vigtigt for knogletætheden.

Til gengæld indeholder vegetarkost ofte en række andre næringsstoffer, som kan være gavnlige og nødvendige for at opbygge stærke knogler, som magnesium, kalium, vitamin K samt antioxidanter og antiinflammatoriske plantestoffer. Forskerne konkluderer, at især en veganerkost kan øge risikoen for knogleskørhed og dermed for at få brækkede knogler, hvorimod en laktovegetarisk kost (vegetarer der spiser mælkeprodukter) er mindre problematisk. Alle vegetarer bør være forsigtige og omhyggelige med deres kost og sørge for at få alle næringsstoffer igennem kosten og eventuelt også gennem visse kosttilskud. Alle vegetarer bør være forsigtige og omhyggelige med deres kost og sørge for at få alle næringsstoffer igennem kosten og eventuelt også gennem visse kosttilskud.

FÅ 800 MG KALK OM DAGEN

Den bedste kilde til kalk er gennem økologisk, uhomogeniseret sødmælk og postevand. Kalk er vigtigt for knoglerne og optages bedst sammen med vitamin D og magnesium. Både kalk og D-vitamin findes naturligt i mælkeprodukter og æg. Kalk findes især i: mælkeprodukter, postevand, dild, fennikelfrø, sesamfrø, bælgrugter som bønner og ærter, linser, groft brød, bladgrønt (som kørvel, karse, spinat og persille), nødder, mandler, fuldkornsprodukter, klid og gryn. Desuden er der kalk i gulerødder, tomater, kål, kartofler, og birkesfrø. Anbefalet daglig tilførsel af kalk er: 800 mg. Nogle læger mener, at 1500 mg om dagen er nødvendigt for kvinder i overgangsfasen. 800 mg om dagen svarer til ca. 7 dl mælk eller 80 g ost om dagen.



**LÆGE
CHARLOTTE BECH**

Efterspurgt foredragsholder og kursusleder. Hun har blandt andet udgivet bøgerne *Godt og sundt året rundt* og *Hormoner i balance*. Vil fremover skrive for Psykologi om sundhed. Tjek hendes hjemmeside for foredrag og workshops. charlottebech.dk

{ KNOGLESKØRHED }

MYTE

KNOGLESKØRHED ER UUNDGÅELIGT

Efterhånden som man bliver ældre, bliver knoglerne automatisk mere sarte og skrøbelige. Ældre mennesker har stort set alle sammen knogleskørhed, især dem der er højt oppe i alderen.

FAKTA

MANGE MENNESKER UNDGÅR KNOGLESKØRHED

Mange ældre mennesker får ikke knogleskørhed. Mens det at blive ældre i sig selv er og bliver den største risikofaktor for knogleskørhed, er der mange ældre mennesker, som aldrig udvikler sygdommen. Kosten eller tilskud af calcium, vitamin D, motion og gener spiller formentlig en rolle.

RISIKOFAKTORER OMFATTER RYGNING, LAV KROPSVÆGT OG VISSE SYGDOMME:

- At være en kvinde efter overgangsalderen eller mand over 70 år
- At være sengeliggende
- At have en alt for lav kropsvægt
- Rygning
- At have lavt testosteron (hos mænd)
- At tage visse lægemidler (såsom kortikosteroider (kortisol), anti-østrogeen medicin)
- At lide af visse sygdomme, herunder leddegigt, kronisk nyresygdom eller en spiseforstyrrelse
- At være kaukasisk (hvid)
- Manglende menstruation
- At lide af alkoholisme
- At være arveligt disponeret
- At have et lavt indtag af calcium og vitamin