



Magnesium og bladgrønt som persille har betydning for at bevare stærke knogler.

FYSISKE TIPS TIL AT STYRKE KNOGLERNE

INDTAG MAGNESIUM Magnesium hjælper med til, at kalk kan blive optaget i knoglerne. Magnesium findes især i sesamfrø, hørfrø, krydderier, nødder, mandler og bønner. Man kan have svært ved at optage magnesium, hvis man mangler zink eller vitamin B₆ (pyroxidin), så det er vigtigt at spise alsidigt og få mælk, som indeholder både kalk, magnesium, B₆ og zink. Anbefalet daglig tilførsel af magnesium er: 280 mg. Det svarer til: ca. 75 g sesamfrø (birkesfrø, hørfrø), 50 g hvedeklid eller 100 g cashewnødder.

TAG MINERALTILSKUD Hvis du har problemer med knoglerne, kan det være fornuftigt at tage et komplekst mineraltilskud med mange mineraler i et nøje afstemt forhold i 3-6 måneder, fx et mineralpulver med mineraler og sporstoffer bundet til frugtsyrer, der kan opløses i vand og derfor er let at optage (1 tsk. opløst i et glas vand hver morgen efter morgenmaden). Men det bør ikke overdrives.

SØRG FOR AT FÅ KISEL (SILICIUM) Hvis man mangler kisel, kan det føre til, at knoglerne afkalker, og bindevævet bliver slapere og løsere. Kisel stimulerer dannelsen af proteinerne kollagen og elastin, der giver knoglerne den nødvendige styrke og er vigtige for elasticiteten i bindevævet i hud, hår og negle. Kisel findes i fiberrig kost, som gryn, hvedekim, bønner, ærter, samt i grønsager, fx porre, agurk, salat, spinat, broccoli, løg, peberrod, blomkål, tomat, kartofler og i frugter som fx rosiner, banan, appelsin, mandarin, blomme, fersken, hyben. Der er ikke givet nogen officiel daglig anbefalet tilførsel af kisel. Forskere er uenige om hvor meget, vi har brug for; de anbefaler alt fra 10 mg op til 2000 mg (2 g) per dag.

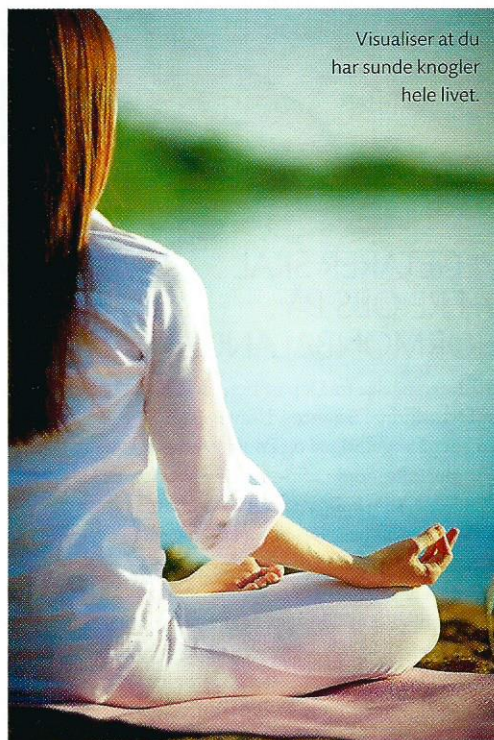
FÅ TILSTRÆKKELIGT VITAMIN K₁ OG K₂ Spis planteolier og bladgrønt for vitamin K₁, og spis smør og ost for vitamin K₂, som har betydning for stærke knogler. Forskning har vist, at vitamin K har afgørende betydning for knogletætheden og kan forebygge knogleskørhed og brækkede knogler. Der er to former: K₁ og K₂. Vitamin K₁ aktiverer den proces, der får blod til at størkne (koagulation). Forskning tyder på, at den vitamin K₂, vi indtager direkte gennem kosten, beskytter os imod hjerte-kar-sygdom, giver sundere hud og stærkere knogler og kan fremme hjernefunktionen. Vitamin K₁ findes i bladgrønt, specielt persille, spinat og kål og planteolier. Vitamin K₂ findes i smør og ost. Anbefalet daglig tilførsel af vitamin K₁ og K₂ er endnu ikke fastlagt.

PSYKISKE TIPS TIL AT STYRKE KNOGLERNE

VISUALISERING: Begynd at forestille dig at du har sunde, stærke knogler. Se dine knogler for dig for dit indre blik og se at dine knogler er stærke, sunde, raske og solide. Hvis det kniber med at forestille sig det, kan man købe et atlas med billeder af sunde knogler og så se på billederne og forestille sig, at det er sådan, knoglerne ser ud i ens egen krop.

TÆNK POSITIVT: Tænk på, og forestil dig, at det er dig, som bliver en af de mange ældre, der bevarer normalt stærke knogler hele livet, også højt op i alderdommen.

LAV EN SERIE BILLEDER AF DIG SELV I FREMTIDEN: Tegn en serie billeder af dig selv om 5 år, om 10 år, om 25 år og om 50 år, eller klip ud fra magasiner, så du laver billeder af dig selv i fremtiden, hvor man ser, du har stærke sunde og solide knogler.

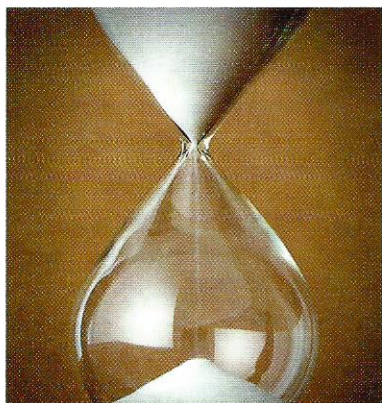


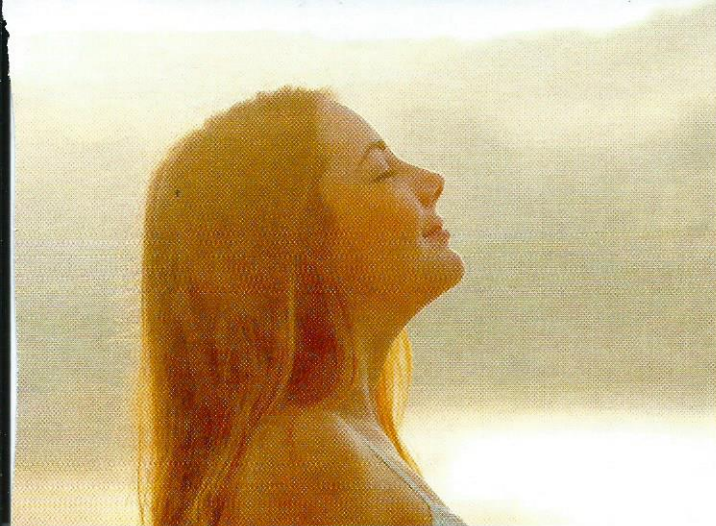
Visualiser at du har sunde knogler hele livet.

BEVAR FEDTDEPOTERNE OMKRING HOFTER OG LÅR

Østrogen og progesteron styrker knoglerne og beskytter imod sarte knogler. Alle de kvindelige kønshormoner, herunder østrogen, progesteron etc. er fedtstoffer. Når menstruationsophøret nærmer sig, holder æggestokkene gradvist op med at danne østrogen og

progesteron, men vi kan stadig danne en vis mængde østrogen og progesteron ude i kroppens fedtvæv, som de bløde depoter af fedt på lår og hofter. Derfor er vores runde kurver et af vores hemmelige midler mod sarte knogler.





Sollys er en naturlig kilde til Vitamin D.

Fakta om knogleskørhed i Danmark

Hver 4. kvinde over 75 år lider af knogleskørhed, og mange både mænd og kvinder over 50 år har sygdommen uden at vide det. Omkring 3,4 % af danskerne har fået konstateret knogleskørhed. Især ældre kvinder bliver ramt af sygdommen, og forekomsten stiger væsentligt med alderen. Det betyder, at hver 4. kvinde over 75 år har knogleskørhed. Nogle forskere vurderer, at helt op til 500.000-600.000 danskere har knogleskørhed, mange uden at vide det. Et af de tydeligste tegn på knogleskørhed er, at man falder sammen i ryggen, og at man over årene bliver lavere. Nogle får også smerter i ryggen, mens andre lever med knogleskørhed helt uden symptomer. Sygdommen betyder også, at man kan brække sine knogler selv ved forholdsvis lette fald og dagligdags aktiviteter, fx hvis man glider på et badeværelsesgulv eller graver i haven. En undersøgelse, som Analysefirmaet Advice har lavet for Sundhedsstyrelsen, viser, at langt hovedparten af målgruppen ikke føler, de ved nok om knogleskørhed.

Kilde: Sundhedsstyrelsen

HUSK D-VITAMIN

Få D-vitamin fra fløde, smør, ost og æg, samt fra solen (5-30 minutters eksponering på ansigt, arme og underben om dagen). Sørg for at få D-vitamin: D-vitamin hjælper til at optage kalk bedre fra maden. Vitamin D kan du få ved at gå ud i solen, men det skal naturligvis ikke overdrives. Kroppen danner selv D-vitamin, når sollyset rammer huden og omdanner hudens kolesterol til vitamin D. Ifølge Sundhedsstyrelsen er det tilstrækkeligt med sollys på hænder, ansigt og underben 5-30 minutter nogle gange

om ugen og samtidig huske at spise fødevarer med D-vitamin, dvs. mælkeprodukter, specielt fløde og flødeost samt æg. For store mængder D-vitamin kan være skadeligt, og derfor bør man være tilbageholdende med kosttilskud med D-vitamin. Voksne bør ikke få over 50 µg om dagen. Den anbefalede daglige tilførsel er: 7,5 µg (mikrogram) D-vitamin. Det svarer til 180 g æggeblomme eller 500 g tebirkes. Det er således vanskeligt at dække behovet for D-vitamin fra kosten alene, hvis man ikke får sol.

BLIV CERTIFICERET DYBDEGÅENDE BE CHANGE COACH



DENNE UDDANNELSE GIVER DIG MULIGHED FOR AT INDDRAGE KROPPEN SÅVEL, SOM SINDET I DIN COACHING.

MEGET KOMPETENTE OG ERFARNE UNDERVISERE OG GÆSTEUNDERVISERE. BLANDT ANDRE; SARA ROLAND, BAARD OWE, LARS MYGIND OG ANJA VINTOV.

BLIV UDDANNET I WEEKENDERNE. MODULER FREDAG-SØNDAG.



BE CHANGE

LÆSE MERE PÅ WWW.BECHANGE.DK