

E T T N Y H E T S B R E V O M O S T E O P O R O S

STARKA

SIDOR

Nr.1 2008

Ewa Waern:

D-vitamin är lika viktigt som kalcium!

Bra broddar?

Starka Sidor testar utbudet.

Ljuset räcker inte till!

Svensk vinter förödande för skelettet.

Håller skelettet livet ut?

Intervju med Ewa Waern, överläkare och expert på osteoporos



Hur mycket sol behövs egentligen för att kroppen ska kunna lagra D-vitamin att använda under den mörka årstiden? Det finns fortfarande många obesvarade frågor kring D-vitamin, men man vet att D-vitamin behövs för att kroppen ska kunna ta upp kalcium.

– Det är därför man ofta kombinerar kalcium och D-vitamin vid behandling av benskörhet, säger Ewa Waern, överläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg och en av Sveriges främsta experter på osteoporos.

Jämfört med 50-talet har antalet frakturer i Sverige fördubblats och idag får varannan kvinna och var fjärde man frakturer på grund av benskörhet.

Ewa Waern är överläkare på Sahlgrenska Universitetssjukhuset och en av Sveriges främsta experter inom osteoporosområdet. Hon menar att medvetenheten kring benskörhet måste öka, både inom vården och hos allmänheten.

–Fortfarande får 40 procent av svenska kvinnor med benskörhet inte den förebyggande behandling med

D-vitamin som de behöver. Brist på D-vitamin ger indirekt brist även på kalcium, säger Ewa Waern.

– Många patienter vet heller inte hur de ska ta hand om skelettet. Fysisk aktivitet, utevistelse i solljus, bra matvanor där tillräckligt med kalcium och D-vitamin ingår, samt att undvika rökning är en bra början om man vill ta hand om sitt skelett, berättar Ewa Waern.

Basbehandling med kalcium och D-vitamin

På Osteoporosmottagningen möter hon dagligen patienter som till exempel haft en eller ett flertal frakturer, eller minskat några centimeter på längden, eller som kanske har benskörhet i släkten.

–Basbehandling vid benskörhet är kalcium och D-vitamin för att undvika brist. Därefter brukar man lägga till andra typer av läkemedel, berättar Ewa.

Tyvärr är det svårt att fånga upp alla bensköra patienter, eftersom vården varierar beroende på var man bor. Givetvis finns riktlinjer för hur

benskörhetska behandlas men Osteoporosmottagningarna i landet är fortfarande relativt få och en del sjukhus väljer tyvärr att satsa sina resurser på andra områden.

Mycket kunskap saknas fortfarande

Något som Ewa Waern intresserat sig mycket för är D-vitaminets betydelse för hälsan. Man vet idag att kroppen har förmåga att lagra D-vitamin i fettväv, lever och i blodbanan.

Människor som bor på våra breddgrader har mycket D-vitamin i sina lager när sommaren går mot sitt slut men när våren kommer är D-vitaminnivåerna mycket låga.

–Här saknas fortfarande kunskaper, säger Ewa. Vad händer t ex vid en solfattig sommar och en lång, mörk vinter? Hur mycket sol behöver vi egentligen för att klara oss till nästa sommar?

Med mer kunskap och ökad medvetenhet skulle många människor kunna slippa frakturer och onödigt lidande på grund av benskörhet, avslutar Ewa Waern.

Ljuset räcker inte till!

Svensk vinter förödande för skelettet

Att D-vitamin bildas i huden när man vistas i solljus känner många till. Men få människor vet att det inte duger med vilket ljus som helst. Solstrålarna måste t ex ha en viss våglängd för att D-vitaminet ska kunna alstras i huden.

På våra nordliga breddgrader orkar solen knappt över horisonten under perioden oktober till mars vilket gör att de solstrålar som når oss har fel våglängd. I praktiken betyder det att 70-80% av det D-vitamin som man normalt får via solljuset helt uteblir under vinterhalvåret!

Solariernas UVA-strålar fungerar inte heller eftersom kroppen bara kan bilda D-vitamin av UVB-strålning från naturligt solljus.

En studie visar att nio av tio briter lider brist på D-vitamin under vinter och vår och det torde förmodligen även gälla oss nordbor under den mörka årstiden.

Tyvärr blir det också svårare att bilda D-vitamin och därmed ta upp kalcium med åren. Brist på D-vitamin kan förekomma hos upp till



Abisko den 1 februari klockan 12.30: För bara en månad sedan gick solen inte upp över huvud taget. Nu orkar den sig upp en bit bakom trädtopparna.

30% av dem som är över 80 år. Inte undra på att svenskarna är världsbäst på att få frakturer på grund av benskörhet!

Under sommarhalvåret när solen står högt gäller det att passa på, ofta räcker det med en kvart i solljuset

för att få dagsbehovet av D-vitamin.

Prata med din doktor ifall du misstänker att du riskerar att få brist på kalcium eller D-vitamin. Det är trots allt enkelt att komplettera med kalciumtabletter och D-vitamin!

BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

Om du vill minska riskerna för benskörhet ska du tänka på de faktorer som du kan påverka, t ex rökning, motion och matvanor. Se till att du får i dig dagsbehovet av kalcium och D-vitamin, de är nödvändiga byggstenar för ett starkt skelett.

Hitta kalciumkällorna!

Musklerna, blodet och skelettet behöver kalcium varje dag, året om. Får du inte i dig tillräckligt med kalcium via maten tar kroppen automatiskt från kalciumreserverna i skelettet och därmed kalkas skelettet ur.

För att kroppen inte ska använda skelettet som kalciumkälla behöver du få i dig minst 800 mg kalcium per dag. Det motsvaras av 7-8 dl mjölk eller ca 8-9 skivor ost. Ännu mer kalcium, ca 1000-1200 mg behövs om du är tonåring och växer, är gravid eller om din mens har upphört.

Här i tabellen kan du se vilka livsmedel som innehåller mycket kalcium. Källa: Apoteket.

Livsmedel (100 gram)	Kalcium (mg)
Grönkål	157
Broccoli	48
Nässlor	490
Salladshuvud	65
Spemat	93
Lättmjölk	121
Hårdost 17% fett	860
Kokt skinka	10
Sardiner i olja	191
Lax	20
Torsk	16
Räkor	115
Ägg	50
Knäckebröd	55 - 60
Svarta vinbär	94
Torkade fikon	144
Apelsin	46

Hur mycket D-vitamin behöver du?

För att kroppen ska kunna ta upp kalcium krävs också D-vitamin. D-vitamin får du via maten eller genom att vistas ute i solen. Förmodligen att bilda D-vitamin försämras dock med åldern. Det rekommenderade dagsbehovet av D-vitamin är 7,5 µg. För äldre rekommenderas 10 µg och för personer som sällan vistas utomhus rekommenderas hela 20 µg D-vitamin per dag.

D-vitamin hittar du framförallt i fet fisk eller berikade mjölkprodukter. Här nedan kan du se hur mycket D-vitamin olika livsmedel innehåller. Källa: Apoteket.

Livsmedel (100 gram)	D-vitamin (µg)
Lax/makrill	12,5
Strömming	9,2
Torsk	1,0
Lättmjölk/fil/youghurt	0,38 - 0,4
Ägg	0,7

Välkommen till första numret av Starka Sidor!

Det är nytt år och du håller det första numret av Starka Sidor i din hand. Vår ambition är precis som namnet antyder att bjuda på stärkande läsning ca 3-4 gånger per år. Nyheter, artiklar och notiser om hur man får ett starkt skelett kan förhoppningsvis bidra till att fler blir intresserade av eller bara blir påmind om att bevara sin inre styrka!

Höga doser A-vitamin kan orsaka benskörhet

En avhandling gjord i Norge visar att de som dagligen åt fisktran som barn löper dubbla risken att utveckla benskörhet när de blir gamla. Fisktran är visserligen en bra källa till D-vitamin som hjälper kroppen att binda kalcium i skelettet. Dock misstänker forskarna nu att de höga doserna A-vitamin, som tillsatts för att fisktranet inte skulle härska konkurrerat ut D-vitaminets effekt. Resultaten har publicerats i American Journal of Epidemiology.

Miljögifter bidrar till benskörhet?

Forskaren Rebecka Lundberg vid Karolinska Institutet har i djurförsök sett att miljögifter som dioxiner, PCB och DDT kan vara en bidragande orsak till benskörhet. Resultaten i hennes avhandling tyder på att vissa miljögifter kan höja bentätheten medan andra kan sänka den. Det är dock okänt vilka mekanismer som ligger bakom.

Alf Svensson debatterar samhällskostnad för benskörhet i SvD

Alf Svensson skrev i slutet på 2007 en artikel i SvD om vården av bensköra patienter. I artikeln beskriver han kostnaderna för benskörhet som en tickande bomb som sjukvården och sjukvårdspolitikerna blundar för:

”Ungefär 70 000 höftleder, ryggkotor, handleder går av varje år och kostar samhället 8 miljarder kronor. Läger man därtill kostnader för anhörigas omhändertagande, förlust av livskvalitet etc blir summan snarare 18 miljarder kronor.”

Han drar i artikeln paralleller till andra sjukdomsområden som t ex hjärt- och kärlsjukdomar liksom cancer, där man så tidigt som möjligt försöker identifiera olika riskgrupper:

”Men när det gäller benskörhet görs knappast något för att identifiera personer som kan drabbas av frakturer på grund av benskörhet. En tidig diagnostisering skulle skona medmänniskor från lidande och innebära besparingar för sjukvården och samhället.” menar Alf Svensson.



Komplettera med kalcium och D-vitamin!

Om du misstänker att du inte får i dig tillräckligt med kalcium och D-vitamin varje dag kan du komplettera med tabletter. På apoteket finns receptfria tabletter som antingen innehåller bara kalcium eller kalcium och D-vitamin i samma tablett. Idag finns också receptbelagda Kalcipostabletter som innehåller extra mycket D-vitamin.

Kalcipos – när du enbart behöver kalciumtillskott

Vissa tider i livet kan kroppen ha ett ökat behov av kalcium. Till exempel under uppväxttiden, vid graviditet, amning eller när man börjar bli äldre och skelettet kalkas ur. Vistas man mycket ute i solen och har bra matvanor behövs inte tillskott av D-vitamin utan då räcker det med att enbart komplettera med kalcium.



Kalcipos används både förebyggande och vid brist på kalcium.

En tablett innehåller motsvarande 500 mg kalcium. Kalcipos finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 180 tabletter.

Kalcipos-D mite – med både kalcium och D-vitamin

Förmågan att bilda D-vitamin i huden avtar med åldern. Därför är det särskilt viktigt för äldre personer som inte vistas så mycket i solljus att komplettera kalciumbehandlingen med D-vitamin. D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium.

Kalcipos-D mite används vid brist på kalcium och D-vitamin samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. En tablett innehåller 500 mg kalcium och 5 µg vitamin D₃. Kalcipos-D mite finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 120 tabletter.



Kalcipos®
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Dagens solglimt?

Efter en lång och mörk vinter börjar vi äntligen gå mot ljusare tider. På sidan www.vader.se/soltid.asp kan du se när solen går upp och ner på olika platser i landet under året. Passa på att njuta av solljuset när du kan!

Solens upp- och nedgång 2008

		1 jan	1 feb	1 mar	1 apr
Abisko	UPP	Solen nere hela dygnet!	09.06	07.07	05.55
	NED		14.48	16.46	19.41
Umeå	UPP	09.21	08.16	06.47	06.00
	NED	14.03	15.28	16.56	19.26
Sthlm	UPP	08.43	07.58	06.47	06.16
	NED	14.58	16.03	17.14	19.28
Malmö	UPP	08.35	08.01	07.00	06.41
	NED	15.47	16.41	17.41	19.43

Britt Ekland – om osteoporos

På internationella osteoporosförbundets hemsida finns ett antal kändisar som uttalar sig angående benskörhet. Skådespelerskan Britt Ekland är en av dem och hon menar att en av anledningarna till hennes osteoporos är att hon inte fått i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler eftersom hon hållit diet under stor del av livet.



Promenera mera!

Vinter, mörker och halka behöver inte hindra från att ta en promenad. Med broddar på skorna och stavar i händerna blir promenaden lite säkrare. På vissa håll i landet ordnar t ex Korpen och Friskis och Svettis stavgångspromenader i grupp.

Hör av dig till den lokala arrangören eller se om det finns en "Hälsans stig" nära dig. Hälsans Stig är särskilt utmärkta promenad- och joggingslingor.

190 anledningar att stärka skelettet

Varje dag drabbas drygt 190 personer i Sverige av någon typ av benbrott. Enligt professor Olle Svensson, ordförande i Expertgruppen för benskörhet, visar en ny studie att vården av benskörhet varierar kraftigt i landet. Du får alltså olika behandling beroende på var du bor och ännu finns ingen nationell handlingsplan mot osteoporos - en av våra största folksjukdomar!

Är du ute på hal is?

Så här års kan trottoarerna bli isiga och hala och då gäller det att ha ordentligt på fötterna. Med broddar på skorna får du bättre grepp och slipper oroa dig för halkan.

Det finns ett flertal olika broddar på marknaden och innan du bestämmer dig för modell kan det vara bra att fundera över några saker: Ska broddarna kunna användas både utomhus och inomhus i t ex affärer? Passar broddarna till dina skor? Är de enkla att ta på och av? Vi har tittat närmare på tre broddar i olika pris-klasser:

Yngsjöbrodden

Billigast!

Det här är en rejäl utebrodd i härdat stål som kan passa för en riktig utedag. Broddarna sitter enbart under främre delen av foten och träs på med hjälp av gummiband runt hälen.

Yngsjöbrodden är billig och passar de flesta skostorlekar, men prova för säkerhets skull innan så att de sitter bra på just dina skor.

Nackdelen med Yngsjöbrodden är



att den är aningen klumpig och bör tas av inomhus i t ex affärer. Finns i en storlek på bl a apoteket.

Pris: ca 65 kr

Spiky

Smidigast!

Spiky ser mer ut som ett tunt gummidäck med små dubbar under sulan, vilket gör att du kan ha dem på inomhus när du ska till affären etc.

Finns i två modeller, en med dubbar enbart under främre delen av foten samt en modell med dubbar även under hälen. De är smidiga och enkla att använda, bästa sättet är att först trä på Spiky på skon och sedan sätta på dig skorna som vanligt.

Finns i tre olika storlekar och kan



köpas i välsorterade skoaffärer och hos ett stort antal skomakare.

Pris: ca 180 kr med dubbar under framdelen och 200 kr med dubbar under tå och häla.

Devisys Tvärstopp

Dyrast!

Devisys Tvärstopp fästs på skon precis som de andra broddarna men den här varianten har endast dubbar under klacken. De är tillverkade i gummi, är enkla att ta på och av och man kan ha dem på när man går in i affärer etc utan att det gör något.

Devisys Tvärstopp finns i tre olika storlekar, medium, large och x-large och de kan bl a köpas på apoteket.

Pris: ca 225 kr



TÄVLING! VINN ETT PAR FINA BRODDAR!

Skriv ner svaret på frågorna nedan samt namn och adress på ett vykort och skicka till Recip AB, Box 906, 170 09 Solna senast 1 mars 2008, så kan du bli en av fem personer som vinner ett par fina broddar! Svaret på första frågan hittar du i detta nyhetsbrev.

Fråga: Vilket av följande livsmedel innehåller mest kalcium per 100 g?

1. Lättmjölk
- X. Råkor
2. Nässlor

Utlagsfråga: Berätta med maximalt 10 ord varför just du ska vinna ett par broddar?

Bli starkare tillsammans:

Tipsa en vän!

Det är nog många som önskade att de hade vetat mer om benskörhet innan de fick sin första fraktur. Men med din hjälp kanske en vän eller släkting kan slippa både den smärta och det handikapp som frakturer ger.

Berätta vad du vet om "den tysta sjukdomen" och hur man i stället bibehåller ett starkt skelett. Hos doktorn kan man göra bentäthetsmätningar och på följande webbsidor finns massor av bra information om benskörhet och hur den kan behandlas:

www.starktskelett.nu
www.osteoporos.org
www.sjukvardsradgivningen.se
www.netdoktor.se
www.varguiden.se
www.apoteket.se

Känner du någon som också vill ha vårt nyhetsbrev *Starka Sidor*? Detta nyhetsbrev är helt kostnadsfritt och kommer ut tre till fyra gånger per år med nyheter, intervjuer och notiser som har med benskörhet att göra.

Välkommen att anmäla intresse på www.starktskelett.nu eller till vår kundservice, tel 020-35 05 05.

Välkommen till ROP

Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter. Föreningen bygger på ideella krafter och är politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bl a möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter.

Vill du komma i kontakt med ROP kan du antingen besöka deras hemsida på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefonnummer 031-12 35 98.

NYHETSBRIVET STARKA SIDOR GÅR OCKSÅ ATT LADDA NER PÅ WWW.STARKTSKELETT.NU

Recip

Kundservice: 020-35 05 05 • www.starktskelett.nu • info@recip.se