

ETT NYHETS BREV OM OSTEOPOROS

STARKA

SIDOR

Nr.1 2009

Intervju med Anna Ottosson:

**Livet är för kort för
att bantas bort!**



Sluta banta, ät dig smal och stark!

Intervju med Anna Ottosson, en av Sveriges ledande kostexperter



Det finns undersökningar som pekar på att kvinnor bantar cirka tio år av sina liv. Under bantningsperioderna riskerar de att få näringsbrist, något som bland annat kan leda till skört skelett.

– Sluta banta, börja leva! uppmanar Anna Ottosson, en av Sveriges mest kända dietister. Livet är alldeles för kort för att bantas bort. Dessutom kan man förebygga en rad livsstilssjukdomar med goda matvanor, menar hon.

Anna Ottosson är rikskänd dietist, författare, bloggare, föreläsare och dessutom flitigt anlitad i olika TV-program. Hon har minst sagt bråda dagar; ute i Sverige finns 2,5 miljoner överviktiga personer som behöver bli övertygade om att vägen till drömvikten handlar om att äta sig smal.

– Att banta är som att gå omkring i för små kläder – de passar dig aldrig riktigt, menar Anna. Min filosofi är i stället att utgå från sig själv, hitta en bra balans och tillåta sig att njuta av vardagen. Några av hennes råd är att äta regelbundet, göra medvetna val och prioritera bland godsakerna.

Starkt skelett med goda vanor

Bantning innebär i princip alltid att man utesluter eller svartlistar vissa livsmedel. Det gör att det finns risker för att kroppen utsätts för näringsbrist som bland annat

kan leda till ett skört skelett. Kvinnor, ungdomar och andra som bantar riskerar därför att drabbas av benskörhet senare i livet.

– Skelettet bildas de första 25-30 åren och därefter gäller det att behålla det som man byggt upp, berättar Anna. Här har föräldrar ett stort ansvar, då många av våra vanor skapas från barnsben. Vill man ta hand om skelettet finns tre saker att tänka på: Vistas ute i solljus så att D-vitamin kan bildas via huden. Träna regelbundet, skelettet behöver belastas för att behålla styrkan.

– Sista men inte minst, se till att få i dig tillräckligt med kalcium och D-vitamin. Yoghurt, fil, mjölk och ost är några exempel på kalciumkällor medan D-vitamin finns i framför allt fet fisk och berikade mejeriprodukter.

– Njut gärna av fisk tre gånger i veckan. Det behöver inte vara så

krångligt, en god macka med sill och ägg eller makrill är exempelvis snabbt gjort. Många väljer också att äta fisk när de går ut på restaurang, berättar Anna.

Behåll matglädjen när du blir gammal

Några som det inte pratas så mycket om är personer som tappar i vikt och i stället blir för smala på äldre dar. Anna Ottosson har mött en hel del äldre som t ex delar upp sin lunchlåda så att den räcker till två måltider.

– Gör inte det, säger Anna. När du är gammal kan det vara bra att ha några extra kilon som säkerhetsmarginal vid t ex sjukdomar. Varför inte piffa till maten med extra grönsaker, parmesan, olivolja, flingsalt eller något annat som man tycker om, säger Anna. Det finns all anledning att behålla matglädjen hela livet!

Hitta en livsstil som fungerar

Idag vet man att sjukdomar som t ex diabetes, övervikt och hjärt-kärlsjukdomar är starkt kopplade till kosten. Det finns också teorier om att sömn och stress påverkar vikten men ännu är sambandet inte helt klarlagt.

– Man har verkligen allt att vinna på att hitta en livsstil som fungerar på lång sikt. Sluta banta och gå inte omkring med dåligt samvete! Ät i stället var tredje timme och njut av livet, avslutar Anna Ottosson.



En av Anna Ottossons böcker heter 3-timmarsdieten och där berättar hon hur man kan gå ner i vikt utan att banta.

Ät smart och gå ut!

Om skelettet ska hålla livet ut, måste det också skötas om

Benskörhet kallas ibland för den tysta folksjukdomen. Den gör inte så mycket väsen av sig förrän den dagen man får en fraktur. Det är då man plötsligt inser att skelettet är skört. Har man dessutom haft en första fraktur dubblas risken för en till.

Här i Sverige drabbas idag varannan kvinna och var fjärde man av frakturer på grund av skört skelett. Vill du minska risken för benskörhet ska du tänka på de faktorer som du kan påverka, som t ex motions- och matvanor samt att du undviker att banta och röka.

Håll gärna ett extra öga på längden också. En del tror att det är normalt att krympa på längden när man blir äldre, men så är det inte.

En bra början för dig som vill sköta om skelettet är att undvika brist på kalcium och D-vitamin. Kalcium finns i mejerivaror som t ex mjölk, yoghurt och ost samt i gröna bladgrönsaker. D-vitamin hittar du bl a i fet fisk och berikade mejeriprodukter, men du får också en hel del D-vitamin när du exponerar huden för solljus.

Prata gärna med din doktor ifall du misstänker brist, det är enkelt att kom-



plettera med D-vitamin och kalcium-tabletter!

På apoteket finns även TillVal D, som innehåller 10 µg D-vitamin.

Visste du att:

- Eftersom D-vitamin är fettlösligt försvinner det när grädden tas bort i lättmjölk och mellanmjölk. Det är därför som dessa produkter är berikade med D-vitamin.
- Det finns olika sorters D-vitamin. Vitamin D2 (ergokalciferol) finns i grönsaker medan det mer effektiva vitamin D3 (kolekalciferol) finns i fet fisk och D-vitaminberikade mejeriprodukter. Det bildas också i huden av solstrålarna.

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. Det finns också fler produkter i Kalcipos-serien.

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.



BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

Dags för lax!

När provade du senast ett nytt laxrecept? Det är få fiskar som kan tillagas på så många olika sätt som lax. Den är god gravad, varmrökt, kallrökt, rimmad, ugnsbakad, halstrad, pocherad eller varför inte rå, som i sushi?

På nästa sida hittar du ett gott recept på D-vitaminrik lax!

Fint för fisken

Nu kan du köpa KRAV-märkt fisk. Märkningen innebär att fisken är fiskad enligt säkra metoder, hållbara bestånd och spårbarhet.

Livsmedelsverket rekommenderar 7,5 µg D-vitamin per dag. För äldre rekommenderas en högre dos på 10 µg och ännu mer, 20 µg för personer som sällan vistas utomhus.

Hur mycket D-vitamin innehåller din favoritfisk?

Livsmedel (100 gram)	D-vitamin (µg)
Öring	9,0
Ål	30,0
Torsk	1,0
Tonfisk, konserv i vatten eller olja	5,8
Strömming	9,2
Sill	12,0
Sardiner i olja, konserv	15,0
Makrill konserv	2,8
Lax	12,5
Gös	29,0
Gädda	5,3

Källa: Livsmedelsverket

Kalcipos®

BEHÅLL DIN INRE STYRKA



Barnens AD-droppar blir nu bara D-vitamin

Från och med 2009 kommer svenska barn inte längre att få AD-droppar. A-vitaminet i dropparna tas bort och hädanefter ska barnen enbart få D-vitamin. Anledningen är att barnen anses få i sig tillräckligt med A-vitamin via t ex berikad mjölk, margarin och välling.

En annan nyhet är att D-vitamin endast ska ges till barn upp till två års ålder och inte till fem års ålder som tidigare rekommenderats. I grannlandet Finland har man gjort en annan bedömning och där rekommenderas föräldrar att ge sina barn extra tillskott av D-vitamin under hela uppväxten. Många svenska skol- och barnläkare är nu oroade över att barnen ska få D-vitaminbrist och att det kommer att drabba barnens skeletthälsa.

De som lider svår brist på D-vitamin under barndagen riskerar att drabbas av sk rakitis – benmjukhet, som ger krökt rygg, hjulbenthet, kramper och skörare tänder. Därför är det viktigt att barnen får möjlighet att bygga ett starkt skelett redan från början – det ska nämligen hålla hela livet ut!

Motionera mera – och gärna utomhus!

Amerikanen tillbringar i genomsnitt 93 procent av dygnet inomhus. Med så mycket innesittande blir det svårt för kroppen att få tillgång till det D-vitamin som man får via solljuset. Här i Sverige är det kanske fler som vistas utomhus, men då gäller det att vara ute vid rätt tidpunkt för att D-vitamin ska kunna alstras i huden. Under sommarhalvåret har solstrålarna rätt våglängd kl 10-15 på dagen, just den tiden då många sitter inne och arbetar.

Mycket av motionen sker också inomhus idag med t ex trampmaskiner och motionscyklar. Vill man få ett starkt skelett gäller det att hålla igång kroppens benbyggarceller med motion som belastar skelettet, som t ex löpning och promenader eller varför inte stavgång? Cykling och trampmaskiner är bra motion men belastar och stärker inte skelettet.

Vill du ge din kropp något stärkande så kan en tur i solen rekommenderas!

Äldre i riskzonen

Äldre personer kan behöva ta hand om sig lite extra så här efter en lång vinter. Det är på våren som D-vitaminnivåerna ofta är som lägst och då gäller det att se upp så att man inte får brist. Förmågan att bilda D-vitamin avtar med åldern samtidigt som många äldre inte vistas tillräckligt i solen. Hemtjänst och andra som kan hjälpa till – ta med de äldre ut i solen sommartid och komplettera gärna med D-vitamin tillskott under vinterhalvåret!

Nya infallsvinklar kring matens betydelse för benhälsan?

Den 4 – 9 oktober är det dags för en av världens största kongresser inom området nutrition. Världen över forskas det bland annat om D-vitaminets effekter och flera spännande resultat och vinklingar kring detta ämne kommer att diskuteras på kongressen.

Starka Sidor berättar givetvis mer om detta i höstens nummer. Håll utkik!



Ät som en inuit!

Växande barn i solfattiga länder drabbades långt in på 1930-talet av mjukt och missformat skelett. Sjukdomen berodde på D-vitaminbrist och kallades rakitis eller engelska sjukan eftersom den var vanlig i engelska industriorter.

Märkligt nog drabbades inte inuiterna på Grönland, trots det långa vintermörkret. När man studerade detta närmare upptäckte man att det berodde på kostvanorna. Ett stort intag av fisk gjorde att inuiterna slapp D-vitaminbrist.

Tyvärr har många inuiters på Grönland idag anammat mer västerländska matvanor. En studie visar att inuiters som äter västerländsk mat har mer än 3 gånger högre frekvens av D-vitaminbrist än de som fortsatt med traditionella matvanor.

Påminnelse om D-vitamin?

En ny studie pekar på att D-vitamin kan förhindra att människor drabbas av minnessvårigheter när de blir äldre. I studien följde forskarna två tusen personer över 65 år och fann att de som hade låga halter av vitamin D oftare drabbades av minnesproblem än de med höga halter.

Kan du komma ihåg vilket vitamin du skulle ta?

Grillad lax med bönsalsa

(ur boken "3-timmarsdieten" av Anna Ottosson)



4 portioner

600 g benfri laxsida med skinnet kvar
1 burk blackeyeböner (400 g)
1 burk kidneyböner (400 g)
½ rödlök
2 tomater
1 gul paprika
20 g ruccola
1 krukakororiander

Dressing:

2 msk olivolja
3 msk balsamvinäger
saft av 1 citron
1 msk rivet citronskal
olja och flytande margarin
flingsalt, peppar

Skala och hacka löken. Skär tomaterna i små bitar. Halvera, kärna ur och skär paprikan i små bitar. Hacka ruccola och koriander. Blanda allt i en skål. Blanda en dressing av olja, vinäger, citronsaft och skal. Smaka av med salt och peppar. Häll dressingen över salsan. Smaka av. Hetta upp lite olja och flytande margarin i en vid kastrull. Lägg ner laxen med skinnet neråt. Pressa saft av citron över. Salta och peppra. Låt fisken sjuda under lock på medelvärme i 5-10 minuter. Kontrollera med en gaffel att laxen är genomkokt. Servera laxen med bönsalsan, ris och ett gott bröd.

Värm upp med utepysssel!

Sätt dig i solen och lös vår ordfläta! Denna gång har vi gömt ett antal fisknamn i ordflätan, allt för att påminna om extra D-vitaminrika matvanor! Namnen kan läsas framlänges och baklänges både lodrätt, vertikalt och diagonalt.

S F L U N D R A T E
E S A N L L E R O F
R L T G E N A L R L
R Å O R N X L I S L
O L N P Ö I A S K I
B A F R S M D R I R
B X I S Ö G M Ö B K
A N S S T Ö R I R A
G E K G Ä D D A N M
A T T Ä P S D Ö R G
I K L U R A M U E R

Skriv ner vilka fisknamn som du hittar i ordflätan (20 st) samt namn och adress på ett vykort. Skicka ditt svar senast den 10 juni till Recip/Meda AB, Box 906, 170 09 Solna. Glöm inte att skriva ditt namn och din adress på vykortet. De fem första inkomna rätta svaren får boken "3-timmarsdieten" av Anna Ottosson. Lycka till!

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.vardguiden.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

Ett läkemedelsföretag inom **MEDA**

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