

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.3 2008

Intervju med Ingrid Bergström

**”Kvinnor som får för lite sol kan riskera att få D-vitaminbrist”**

Ta bort snubbelfällorna:

**”Så här håller du dig på benen!”**



# I riskzonen för att få D-vitaminbrist?

Intervju med Ingrid Bergström, biträdande överläkare på Osteoporoscentrum



**Personer som av olika skäl exponeras lite eller inte alls för solens strålar löper risk att få D-vitaminbrist.**

– Det finns all anledning att vara uppmärksam på om man får i sig tillräckligt med D-vitamin. D-vitaminbrist kan bland annat leda till benskörhet och osteomalaci, kalkbrist i skelettet, vilket är en sjukdom som ger svårtydda smärtor i muskler och skelett, berättar Ingrid Bergström, biträdande överläkare och Medicine doktor på Osteoporoscentrum, Karolinska Sjukhuset i Huddinge.

Det är idag väl känt att personer som undviker solljus kan riskera att få D-vitaminbrist. Ingrid Bergström, Medicine doktor och biträdande överläkare vid Osteoporoscentrum på Karolinska sjukhuset i Huddinge, förklarar sambandet mellan solljus, D-vitamin och kalcium:

– När vi vistas i solljus bildas D-vitamin i huden. Kroppen behöver D-vitamin för att kunna ta upp kalcium från maten. Brist på D-vitamin ger således brist även på kalcium, förklarar Ingrid Bergström.

– Det duger heller inte med vilket solljus som helst. I Sverige är det bara under sommarhalvåret som solstrålarna har den rätta våglängden för att D-vitaminet ska bildas i huden. Att sola solarium fungerar inte alls, eftersom det har fel typ av strålar, fortsätter Ingrid.

– Man kan dock få i sig D-vitamin

via maten. Fet fisk och D-vitaminberikade mjölkprodukter är exempel på livsmedel som innehåller D-vitamin.

## **Svårt att ställa diagnos**

– Benskörhet eller osteoporos, som vi läkare säger, ger inga smärtor. Det gör däremot osteomalaci, en sjukdom där D-vitaminbrist gör att benmineraliseringen störs så att man får kalkbrist inne i benet. Symtomen är diffusa smärtor i muskler och skelett samt ibland muskelsvaghet. Den här typen av smärtor är vanliga även vid andra sjukdomar som t ex fibromyalgi. Därför kan det vara svårt att ställa rätt diagnos, såvida man inte tar prover för att utesluta D-vitaminbrist, berättar Ingrid.

Enligt internationella studier är det inte ovanligt att framförallt kvinnor med täckande klädsel och med mörk hud blir feldiagnostise-

rade. De blir således inte rätt behandlade på grund av de svårtydda symtomen. Långvarig eller allvarlig D-vitaminbrist kan så småningom också leda till frakturer.

## **Många invandrare och äldre i riskzonen**

Det finns idag många personer som riskerar att få brist på D-vitamin.

– Kvinnor som av religiösa skäl använder täckande klädsel är definitivt i riskzonen eftersom de inte exponerar huden för solljus. Andra som riskerar att få D-vitaminbrist är mörkhyade personer som bor på våra breddgrader. Mörkt pigmenterad hud har nämligen ett högre skydd mot solens strålar och därför måste en mörkhyad person vistas längre i solen för att få D-vitamin, poängterar Ingrid.

– Äldre personer bör också vara uppmärksamma på om de får i sig tillräckligt med D-vitamin. Med åldern minskar både hudens förmåga att bilda D-vitamin och tarmens förmåga att ta upp kalcium.

Det finns fortfarande mycket att lära om D-vitaminets betydelse. Ingrid Bergström har nyligen inlett en studie om gravida kvinnor som riskerar att få låga D-vitaminnivåer på grund av täckande klädsel.

– Med mer kunskap och information hoppas jag att fler kan få den hjälp de behöver, avslutar Ingrid Bergström.

## **NYHET! Patientbroschyr på flera språk**

Nu finns en broschyr om benskörhet, översatt till arabiska, turkiska, persiska, sorani, somaliska och engelska.

Den är framtagen av Recip/Meda i samarbete med biträdande överläkare Ingrid Bergström, Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

Fråga gärna efter ett exemplar nästa gång du besöker din läkare eller sjuksköterska.





# Fick du tillräckligt med sol- ljus i somras?

Solljus är den viktigaste källan för att bilda D-vitamin. Men med Sveriges korta somrar är det många som får för lite sol och D-vitamin. En del personer undviker dessutom direkt solljus eller använder solskydd.

Forskare misstänker idag att det finns samband mellan låga D-vitaminnivåer och en rad olika sjukdomar.

Allvarlig brist på D-vitamin kan påverka hälsan på flera olika sätt. Men hur ska man veta om man tillhör dem som är i riskzonen?

Mörkhyade personer behöver exempelvis 5–10 gånger mer solljus för att bilda samma mängd D-vitamin som personer med ljus hud. Kvinnor som använder heltäckande klädsel går miste om det viktiga solljuset medan veganer i stället går miste om D-vitaminrika livsmedel som fisk och mjölkprodukter.

Med åldern avtar förmågan att bilda D-vitamin i huden och undersökningar visar att D-vitaminbrist kan förekomma hos upp till 30% av dem som är över 80 år.

Idag pågår studier runt om i världen kring D-vitaminets betydelse. Några av teorierna är att låga D-vitaminnivåer har samband med sjukdomar



som exempelvis diabetes, depression hos äldre, MS och hjärt-kärlsjukdomar.

Det man vet säkert är att D-vitaminet behövs för att kroppen ska kunna ta upp kalcium. Ifall kroppen inte kan ta upp kalcium via maten används skelettets kalciumförråd och med tiden kan skelettet kalkas ur så att man blir benskör.

Prata med din doktor ifall du misstänker att du riskerar att få brist på kalcium eller D-vitamin.

## 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 sol-ljus 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 D<sub>3</sub>. Kalcipos-D mite finns receptfritt på apoteket och i två förpackningsstorlekar; 60 resp 120 tabletter.*



## BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

### Håll dig på benen!

Att hålla sig på benen är kanske lättare sagt än gjort. Idag är fallolyckor den vanligaste orsaken till att personer över 60 år skadar sig. Sämre balans, muskelstyrka, hörsel eller syn är några av anledningarna till att vi ramlar när vi blir äldre. Ibland kan sjukdomar och vissa läkemedel också göra att vi får svårt att hålla balansen.

### Ta bort snubbelfällorna

Kanske tänker man inte så mycket på sladdar eller mattkanter förrän den dagen man snubblar på dem. Vad föregående när man hade kunnat åtgärda detta innan! Här är några säkra tips för hemmet:

- Undvik lösa sladdar på golvet.
- Använd en bärbar telefon, eller ha telefon i flera rum.
- Se över belysningen. Behövs en nattlampa?
- Håll mattorna på plats med halkskydd.
- Ta av dig läsglasögonen när du inte läser.

Avståndsbedömningen påverkas lätt ifall du går omkring med läsglasögonen på.

- Använd gärna halkfria inneskor.
- Använd en halkmatta i badkaret/i duschen.
- Sitt ner och klä på dig ifall du känner dig yr.

*Källor: Räddningsverket och Vårdguiden*

### Goda vanor stärker skelettet

Ett starkt skelett bryts inte lika lätt ifall man skulle ramla. Därför kan det vara en god idé att bjuda sig själv på en stunds benstärkande promenad varje dag och att undvika brist på kalcium och D-vitamin.

Som du kanske vet är skelettet som starkast i 25-30 årsåldern och ju tätare skelett du lyckats skaffa dig i den här åldern, desto mindre risk att drabbas av benskörhet. Från 30-årsåldern bryts skelettet ner snabbare än det byggs upp och det här är anledningen till att man lättare får frakturer när man blir äldre.

Den som röker löper dubbelt så stor risk att drabbas av fraktur vid ett fall.

# Kalcipos®

BEHÅLL DIN INRE STYRKA

## Internationella osteoporosdagen den 20 oktober

I samband med den internationella osteoporosdagen den 20 oktober uppmärksammades benskörhet. Runt om i världen arrangerades olika aktiviteter. I Storbritannien anordnades till exempel danstävlingar som inspirerade till benstärkande dans och i Canada genomfördes den årliga kocktävlingen Bone Appétit Chef Challenge. Frankrike arrangerade utställningar medan man i Japan affischerade om benskörhet på landets olika vårdcentraler. Givetvis uppmärksammades osteoporosdagen även i Sverige med bl a föreläsningar under hela oktober månad. Vill du veta mer om vad som händer på din ort – kontakta ROP, Riksföreningen Osteoporotiker på [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org)

## Ny bildteknik granskar skelett

Forskare i Göteborg har börjat använda en ny bildteknik för att kunna granska de allra minsta delarna i skelettet. Med den nya datortomografimetoden kan man studera hur skelettet påverkas av faktorer som hormoner och fysisk aktivitet. Man kan också studera vilken effekt olika läkemedel har på skelettet. Under de närmaste åren ska den nya datortomografimetoden användas och utvärderas inom forskningen. På sikt kan den eventuellt bli aktuell för diagnostik av osteoporos.



## För lite sol – en hälsorisk

Boende i Sverige som undviker solljus riskerar D-vitaminbrist och ohälsa. Det har visat sig att låga nivåer av D-vitamin kan ha samband med bl a benskörhet och diffusa skelett- och muskelsmärter. Dessutom pågår intensiv forskning kring sambanden mellan låga D-vitamnivåer och hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, MS, schizofreni, tjocktarms- och bröstcancer.

– Vi har anledning att tro att ungefär halva befolkningen i Sverige lider av D-vitaminbrist, enligt den nu gällande definitionen, berättar Mats Humble, psykiater i Stockholm, som nyligen skrivit en debattartikel i DN och i Läkartidningen om ämnet.

– Några av dem som är värst drabbade är kvinnor med heltäckande klädsel samt mörkhyade personer, eftersom de behöver mer solljus för att D-vitamin ska bildas i huden, fortsätter Mats. I många muslimska länder får kvinnor med täckande klädsel ofta behandling med D-vitamin, men i Sverige saknas idag etnisk-kulturella riktlinjer.

– En massiv informationskampanj till allmänheten om riskerna med D-vitaminbrist skulle verkligen behövas, avslutar Mats Humble.

## 60 000 kvinnor i internationell studie om benskörhet

I år påbörjas en närmast gigantisk benskörhetsstudie med nära 60 000 kvinnor i åldrarna 55 år och uppåt. Syftet är att få kunskap om regionala skillnader i beteendet hos läkare och patient och hur det påverkar behandlingsresultaten. Studien genomförs i 17 städer, 10 länder i tre världsdelar. Förhoppningsvis kan studien så småningom leda till att osteoporosbehandlingen förbättras globalt.

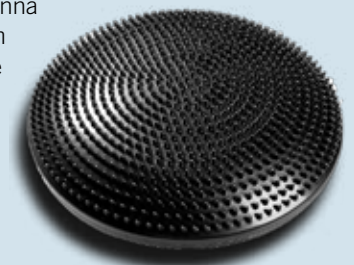
## Du har väl fyllt på kroppens D-vitaminförråd?

Nu när hösten har kommit är det bara att inse faktum; solens strålar räcker inte längre till för att D-vitamin ska bildas i huden. Det förråd med D-vitamin som du lyckats lagra från sommarhalvåret ska nu räcka ända fram till april nästa år. Anledningen är att solen står för lågt på himlen, vilket gör att solstrålarna som når oss får fel våglängd. Därmed uteblir 70-80% av det D-vitamin som man normalt får via solljuset på sommaren. Om du ännu inte lyckats skaffa D-vitaminrika matvanor kan det vara dags att utöka menyn med exempelvis fet fisk och D-vitaminberikade mjölkprodukter.



## Har du hittat balansen?

Den finske läkaren Teppo Järvinen och hans kollegor hävdar i medicintidskriften British Medical Journal att de flesta benbrott orsakas av fallolyckor som inte har något med benskörhet att göra. Teppo Järvinen menar att fallolyckorna bland äldre skulle kunna minska med 50% om läkarna förstod att de här olyckorna går att förebygga genom att förbättra patienternas balans, syn och muskelstyrka.



## Visste du att...

Röntgenbilder av en egyptisk mumie visar att benskörhet förekom redan för tusentals år sedan. Ändå betraktas benskörhet, eller osteoporos som man säger på läkarspråk, som en relativt ny sjukdom. Den definierades inte förrän 1994 av Världshälsoorganisationen WHO, vilket innebär att en del verksamma läkare inte har en modern utbildning om osteoporos.

## Lidingö stavgångslopp – stavas succé!

Den 26 september var det återigen dags för världens största stavgångs- terränglopp. Över tusen personer deltog i loppet och njöt av Lidingös natursköna stigar. Det var femte året i rad som loppet arrangerades och deltagarna kunde utan stress eller jäkt promenera 10 km, 7,5 km eller 4 km.

Det blev en perfekt dag med vackra höstfärger och lagom temperatur. Överallt hördes deltagare glatt prata med varandra och vid mål väntade frukt, dryck, fin medalj och gula reflexvästar att använda när mörkret faller på. Grattis alla ni som deltog!



IFALL		YTTRE- LIGARE	KAN MAN BLI AV GRÄS	KALL VIND	MONTGO- MERY	EXOTISK FRUKT
ÅGER EJ TILLTRÄDE		OCEAN	ADELS- MANNEN	DROG	OSTADIG	
FÖR- VARINGS- KÄRL						GALNA
HENNES DIKTER VAR EROTISKA					MUSK- FIXA	
SÅNG-LENA					FÖRE	
	BÖR MAN SKÅLA MED					
	ÖVERDRAG					
TRÄNAR		POLITISKT PARTI			MEDIA- FÖRETAG	SES I MEKKA
		KORRO- DERINGEN				ANDREA BOCELLI
OVANLIG			BALT			KRITIK
GÅNG			TEKNIK			BEUNDRÅ
	TOMMA					
	EN DOKTOR					PRATA
SPÖKE				FÄRSK		KORT EN AV SJU
KRYDDA			KÄPP	GLÖDA		SÖTA
			EGGAR			
			HOVDAM			
PENGAR	UNDER- STÖDJÅ					TIDSRYMD
AGAT	MJUK					ÅR MÖ
					GOJOR	
		RUND			BAKSLAG	

## Tävla och vinn en reflexväst!

Varför inte träna geniknölarna lite extra? Var med i vår korsordstävling så är du med i utlottningen av 5 fina reflexvästar. Allt du behöver göra är att lösa korsordet och skriva av meningen som bildas i de gula rutorna på ett vykort. Skicka ditt svar senast den 1 februari till Recip/Meda AB, Box 906, 170 09 Solna. Glöm inte att skriva ditt namn och din adress på vykortet. 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](http://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](http://www.osteoporos.org) eller kontakta deras kansli på telefonnummer 031-12 35 98.

NYHETSBRVET STARKA SIDOR GÅR OCKSÅ ATT LADDA NER PÅ [WWW.STARKTSKELETT.NU](http://WWW.STARKTSKELETT.NU)