

STARKA

SIDOR

Nr.3 2009

Anders Nylund, meteorolog på TV4:

Vädret påverkar hälsan!

Myter om solen

Hur säker är du på att du får tillräckligt med D-vitamin?

Var är solen?

Intervju med Anders Nylund, meteorolog på TV4 om solstrålarna som ger D-vitamin.



Sol och väder påverkar vår hälsa och i exempelvis Tyskland har de sedan länge publicerat hälsorelaterade väderprognoser i pressen.

– Där har man exempelvis astmavädret och hur vädret kan påverka personer med ledvärk, migrän och psykiska åkommor, berättar Anders Nylund, meteorolog och känd profil från TV4.

– Ett stort problem på våra breddgrader är den mörka årstiden. Den svenska vintersolen är för svag för att D-vitaminproduktionen i huden ska sätta igång, förklarar Anders.

Om det är någon som vet hur man ska hitta solstrålar som bildar D-vitamin, så är det Anders Nylund, meteorolog på TV4. I Sverige finns 15 stationer på olika orter som mäter energiflödet i solstrålarna.

– Det är genom dessa mätningar som vi bland annat får UV-index, som är ett internationellt standardmått för hur starka solens ultraviolettera strålar är vid en viss tid på en viss plats. Ett UV-index över 3 visar t ex att solen står tillräckligt högt på himlen för att sätta igång D-vitaminfabriken i huden, berättar Anders.

Det räcker att sola lagom!

Ett UV-index över 3 visar också, paradoxalt nog, att solens strålar kan skada huden, att vi blir solbrända. Det räcker dock med att vistas en kvart i solen för att få det nödvändiga D-vitaminet.

– Bäst är förstås att sola lagom, menar Anders. Tänk också på att

hav eller snötäckt mark, som reflekterar solljuset gör att UV-index nästan fördubblas. Det är därför som vi lättare blir solbrända i fjällen och på sjön. Moln kan skymma ljuset från solen men hindrar inte alltid strålning. Därför kan det vara bra att kolla upp dagens UV-index på vädersidorna, om inte annat för D-vitaminets skull.

Vinnare eller förlorare i Solligan?

Under sommartid presenterar Anders Nylund och hans kollegor på TV4 Vädret "Solligan", alltså vilka orter som haft mest respektive minst soltimmar under veckan.

– Orter vid kustbanden som Nordkoster, Svenska Högarna och Ölands norra udde, ligger ofta bra till i Solligan. Svenska Högarna hade exempelvis hela 300 soltimmar i juli 2009. Det kan jämföras med Växjö som för ett par år sedan hade rekordlåga 19 minuter sol

under hela december, eller om man så vill 38 sekunder per dag!

– Östersund och Kiruna som ligger nordligt brukar hamna långt ner i Solligan. Likadant är det med inlandsorter som t ex Karlstad, Växjö och Jönköping som ibland drabbas av envisa lågtryck sommartid.

Väderprognoserna som tog solen från Kiruna

För några år sedan fick Anders Nylund och hans kollegor kritik från dåvarande kommunalrådet Lars Thörnman i Kiruna. Thörnman menade att Kiruna alltid hamnade långt ner på Solligans lista, trots att varenda Kirunabo kunde se solen från morgon till kväll: "Först tog ni vattenkraften, sen tog ni malmen och nu jävlar tar ni solen ifrån oss", sa Thörnman och hänvisade till att förutom felaktiga väderprognoser så var missvisande solskensstatistik inte bra för turistnäringen. Det hela slutade med att båda diskuterade väder i TV4:s morgonsoffa.

– SMHI:s mätinstrument registrerar endast soltimmar med ett visst energiflöde, säger Anders. Står solen lågt, som den ofta gör i Kiruna, hamnar energiflödet under ett visst värde och mätinstrumenten registrerar att solen inte lyser. Thörnman hade alltså rätt i att det var fint väder och att solen sken, men solen stod alldeles för lågt för att mätinstrumenten skulle uppfatta det.

En charmerande samling stolligheter

Långt innan alla mätinstrument fanns spådde en del människor väder enligt bondepraktikan. Mycket rönnbär på hösten betydde till exempel kall vinter.

– Själv brukar jag kalla sådana väderprognoser och bondepraktikan för en charmerande samling stolligheter, säger Anders. Att det är mycket rönnbär visar bara att det har varit en fuktig och varm sommar och då brukar svampen trivas också.

Själv är han väldigt förtjust i solen, varje år åker han på en eller två veckors solsemester. Givetvis vet han precis var solen lyser som bäst!

Myter om solen

Hur säker är du på att du får tillräckligt med D-vitamin?

D-vitamin är nödvändigt för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium. Utan D-vitamin – mindre tillgång av kalcium. Vill du behålla ett starkt skelett behöver du alltså tänka på båda delarna. Frågan är hur säker du är på att du får i dig det nödvändiga D-vitaminet?

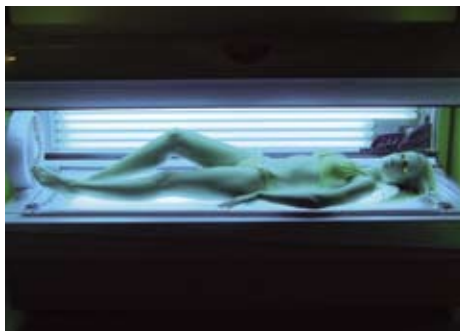
Myt 1: Det räcker att gå ut en stund på lunchen även under vintertid för att bilda D-vitamin.

På våra nordliga breddgrader bildas inget D-vitamin i huden mellan oktober och april då solen står för lågt på himlen. Energin i solstrålarna är helt enkelt för svag för att något ska hända, oavsett var i Sverige vi befinner oss.

Myt 2: Man får D-vitamin av att sola solarium.

För att bilda D-vitamin krävs UVB-strålar. I solarium får du nästan bara UVA-strålar och en väldigt liten mängd UVB-strålar. Vissa moderna solarier

ger mer UVB, men långt ifrån alla. Ut i solen under sommartid alltså!



Myt 3: Det är inga problem att få i sig tillräckligt med D-vitamin via maten.

Handen på hjärtat, äter du fet fisk flera gånger i veckan samt använder D-vitaminberikade mjölkprodukter? Det är vad som krävs för att få tillräckliga mängder D-vitamin via maten. Enligt kostundersökningar äter gemene man alldeles för lite fisk mot vad som rekommenderas.

BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA • BENHÅRDA FAKTA

Hitta rätt UV-index

I tidningens vädersidor kan du dagligen se UV-index på din ort och då vet du om du får D-vitamin eller inte när du vistas i solen. UV-index är ett mått på hur starka solens ultravioletta strålar är vid en viss tidpunkt. Ett UV-index över 3 behövs för att huden ska kunna bilda D-vitamin. Tänk dock på att det räcker med en kvart för att bilda D-vitamin, undvik längre perioder i solen som gör att du får solskador.

I tabellen nedan ser du att Stockholm har samma UV-index som Grönland under november och januari. Förflyttar du dig till

Rom under t ex oktober eller mars, är UV-index tillräckligt högt för att du ska kunna fylla på dina D-vitaminförråd.

Glöm inte kalcium!

Förutom D-vitamin behövs ca 800 mg kalcium per dag. Det motsvaras av 7–8 dl mjölk eller 8–9 skivor ost. Ännu mer kalcium, ca 1 000–1 200 mg behövs ifall du är tonåring och växer, är gravid, om din mens har upphört eller om du är äldre.

	okt	nov	dec	jan	feb	mars
Reykjavik	0,6	0,3	0,1	0,0	0,4	1,0
Grönland (Nuuk)	0,8	0,4	0,2	0,2	0,5	1,1
Stockholm	1,1	0,4	0,1	0,2	0,6	1,5
London	2,0	0,8	0,5	0,6	1,2	2,4
Rom	3,7	2,0	1,3	1,5	2,4	4,0
Las Palmas	7,0	5,0	4,5	5,0	5,5	7,0
Miami	8,0	6,0	5,0	6,0	7,0	10,0
Phuket	11,5	11,0	10,0	11,0	12,5	13,0

Källa UV-index: Anders Nylund, meteorolog TV4.

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-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 benskörrhet. 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 – 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.

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®
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Färre fiskpinnar till barnen

En avhandling från Sahlgrenska akademien visar att åttaåringar som dricker standardmjölk väger i genomsnitt 4 kilo mindre än jämnåriga som sällan dricker mjölk. Ett annat intressant fynd var att mer än hälften av barnen hade låga nivåer av D-vitamin i blodet. Fet mjölk innehåller naturligt D-vitamin men i mindre mängd jämfört med D-vitaminberikad lätt- och mellanmjölk.

Även om det inte gick att visa att D-vitamin-nivåerna hade ett samband med hur mycket fisk barnen åt, såg man att de barn som åt fet fisk minst en gång i veckan hade högre värden av fett-syrorna EPA och DHA i blodet. Minska alltså på fiskpinnarna och fram med feta fisken – för både stora och små!



Ladda immunförsvaret

En amerikansk forskargrupp har analyserat blodprov från nästan 19 000 personer och resultaten pekar på att D-vitamin stärker immunförsvaret. Av de personer som hade lägst halter av D-vitamin hade 40 procent nyligen haft en luftvägsinfektion, som förkylning eller influensa, jämfört med de personer som hade högst halter av D-vitamin. Det fanns också ett starkt samband mellan låga D-vitamin-nivåer och personer med kroniska luftsjukdomar som astma och KOL. Resultaten stod sig oavsett årstid om man tog också hänsyn till exempelvis ålder, rökning och BMI hos deltagarna.

Finns det D-vitamin i produkter med Omega 3?

Produkter med Omega 3 fettsyror framställs ofta av fet fisk som naturligt innehåller D-vitamin. Tyvärr går D-vitaminet förlorat i reningsprocessen när man framställer Omega 3 som tillskott. I vissa fall kan det finnas lite naturligt D-vitamin kvar men det är så lite att det inte påverkar D-vitamin-nivåerna nämnvärt.

Torskleverolja innehåller däremot D-vitamin men då också A-vitamin, som lätt kan överdoseras och ha motsatt effekt på skelettet.

Om du tar Omega 3 kan du alltid undersöka saken själv genom att ta en titt på innehållsförteckningen.

Vinterns hetaste solresor

Längtar du till solen? Ett av charterföretagens nya resmål är Aruba, Karibien – en dröm för vintertrötta svenskar. Här sägs man kunna vandra kilometer efter kilometer på kritvita stränder, svalka sig i korallblått vatten och njuta av en stilla bris under palmerna. Mindre kostsamt är det att åka till populära Sharm el Sheikh i Egypten, resan tar endast 6 timmar från Arlanda. Sharm el Sheikh är ett paradiset för både dykare och soldyrkare, cyklop och simfötter hyr du på plats.

Funderar du på en sistaminutenresa går det nu att fynda resor till bl a Thailand. Ta gärna en titt på internet, där finns all tänkbar inspiration och även sidor som hjälper dig att jämföra priser på resor.



Du missade väl inte Osteoporosdagen?

Den 20 oktober uppmärksammades Osteoporosdagen runt om i världen. I Argentina bjöds exempelvis på gratis tangolektioner i samband med information om benskörhet. I Tyskland föreläste bl a skådespelerskan och f d Bondbruden Ursula Andress, som själv fått diagnosen osteoporos och i Jordanien inleddes kampanjen "Move it or Lose it" med fokus på motion. Här i Sverige hölls ett antal seminarier i samband med Osteoporosdagen och det är glädjande att fler och fler börjar uppmärksamma denna annars så tysta sjukdom.

Testa en D-vitaminkalkylator

Nu finns en kul och annorlunda D-vitaminkalkylator på internet. Du fyller i vart du bor, tidpunkt, väder och hudfärg och sedan räknar den ut hur länge du måste vistas i solen för att bilda tillräckligt med D-vitamin. Definitivt ett kul sätt att påminna om ett av våra viktigaste vitaminer! Här är den långa adressen om du vill prova: http://nadir.nilu.no/~olaeng/fastrt/VitD-ez_quartMED.html

Benskörhet orsakar 190 benbrott varje dag

Varje dag får 190 personer benbrott på grund av benskörhet här i Sverige. Det är 70 000 benbrott varje år! Se till att undvika brist på kalcium och D-vitamin och varför inte se över snubbelfällorna inomhus? Broddar är också klokt att sätta på sig vintertid för att klara sig helskinnad över de lömska isfläckarna.

Tävlingscyklister ute och cyklar?

De är inte ovanligt att tävlingscyklister får frakturer, t ex vid olyckor då de kör in i varandra. Låg bentäthet hos tävlingscyklister är ett stort problem som uppmärksammats i bl a USA, där man nu varnar cyklister för att bli bensköra. Manliga tävlingscyklister har lägre bentäthet jämfört med andra män i samma ålder. En fjärdedel av tävlingscyklister i en av studierna hade så låg bentäthet att det klassades som osteoporos.

Belastar inte skelettet

Anledningen till att dessa för övrigt vältränade cyklister riskerar att insjukna i osteoporos är att de inte belastar skelettet vid träning. Ett annat problem är idealet att vara lätt i kroppen. Det hjälper visserligen i uppförsbackar men de riskerar också näringsbrist. När cyklisterna tränar i flera timmar svettas de också ut viktiga mineraler, bl a kalcium, som skelettet behöver.

Idrottsläkare i USA rekommenderar nu cyklister att komplettera cyklingen med löpning eller bollsporter, för att undvika benskörhet. Ett intressant exempel visar att



tennisplanare har 25 procent högre bentäthet i den arm som de servar med jämfört med den andra, på grund av belastningen som skelettet utsätts för. Att välja rätt motionsform är alltså viktigt om man vill ta hand om sitt skelett.

Det man inte har i benen får man ha i huvudet!

Viste du att..

Varje gång skelettet belastas uppfattar "benbyggarcellerna" att det är dags att arbeta extra för att klara påfrestningen. Det är så skelettet blir starkare genom motion. Promenader, jogging, dans, bollsporter är några exempel på benstärkande motion.

Pinna på!

Varje år i september arrangeras Lidingö Stavgång, som också kallas "Världens största stavgångsterränglopp".

I år var det över tusen personer som njöt av den benstärkande promenaden längs Lidingös natursköna stigar. En av deltagarna var Margareta Vänngård, ordförande i Riksföreningen Osteoporotiker, ROP:

– Vi var tio personer från ROP som var med och det var väldigt trevligt, berättar Margareta Vänngård, som själv deltog för andra året i rad.

Grattis och bra jobbat tycker vi på Starka Sidor!



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.doktorn.com
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.

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