

# STARKA

*sidor*

**TÄVLA OCH VINN!**  
VEGGIE TWISTER – GÖR  
FESTLIGA GIRLANGER OCH  
STAVAR AV GRÖNSAKERNA

Vågar du besöka  
skelettkyrkan?

VÄLJ RÄTT  
MEJERIPRODUKT

STARKARE BEN MED GÅENDE BORD:  
Sommarlyxig och  
nyttig buffé

BENSKÖRHET ÄVEN  
BLAND ÄLGAR I NORGE

MATS PALMÉR, ÖVERLÄKARE OCH DOCENT OM SKELETTETS KEMI:

”DITT SKELETT BYTS  
UT HELA TIDEN”

BÄSTA TIPSEN FÖR LATA DAGAR I KÖKET



# Det är insidan som räknas



## Svag benstomme syns inte från utsidan, urkalkningen känns inte heller.

För att behålla en stark benstomme är det viktigt att fylla på med kalcium och D-vitamin. **Kalcipos-D mite** är ett receptfritt läkemedel som förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist.

**Kalcipos-D mite** finns att köpa på apotek.

[www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)

## För skelettets bästa



Kalcipos-D mite (kalcium 500 mg, D-vitamin 200 IE) är ett receptfritt läkemedel. Förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist, samt som tillägg vid benskörhetsbehandling. 1-3 tabletter per dag. Läs bipacksedeln noga före användning. För fullständig information: [www.fass.se](http://www.fass.se)

**MEDA** OTC

## AKTUELLT



## Ta en tur till Skelettkyrkan

Är man intresserad av skelett och vill få en annorlunda och kanske makaber upplevelse ska man åka till Skelettkyrkan strax utanför Prag. Utvändigt ser kyrkan ut som en vanlig tjeckisk kyrka. Men invändigt är den allt annat än vanlig. Hela inredningen i Skelettkyrkan, eller Dödskapellet som den också kallas, består av människoskelett. Skeletten är konstnärligt ordnade i former och linjer och det är kranier från golv till tak. Man tror att det finns delar från cirka 40 000 människor i Skelettkyrkan. Många av skeletten är från 1300-talet då digerdöden härjade, men det var inte förrän på 1500-talet som en munk började stapla och forma mönster av skeletten.

## Dags att mäta dig?

**Att mäta längden** med jämna mellanrum är ett bra sätt att hålla koll på skelettet. Har du minskat mer än 2-3 cm på 1-2 år kan det tyda på att ryggen blivit benskör. En del personer får ont i ryggen och tror att det är ryggsnitt när de i själva verket har fått kotkompressioner som beror på benskörhet. Mät längden alltså!

## Välj rätt mejeriprodukt

**Forskare i USA** har undersökt om bentätheten påverkas av olika mejeriprodukter. Ett dagligt intag av mjölk eller yoghurt hade exempelvis samband med högre bentäthet i höften – men inte i ryggen.

Mejeriprodukter innehåller bland annat kalcium. I Sverige är det dessutom ett lagkrav att berika all mjölk med en fetthalt på 1,5 % eller lägre med D-vitamin. Halten D-vitamin är alltså högre i mellanmjölk och lättmjölk jämfört med standardmjölk. Om man vill prova alternativ till mjölk finns exempelvis berikad havredryck. Den innehåller aningen mer kalcium och D-vitamin än den vanliga berikade mellanmjölken.



## Strunta i gips och skruv – få träben istället?

**Tänk om man** kunde laga benbrott med trä? Forskare har upptäckt att vissa typer av trä har liknande struktur som vårt skelett. Trä är starkt och lätt och har en viss flexibilitet, precis som vårt skelett. Inom några år lär forskarna veta om trä är rätta virket för att laga framtida benbrott.

## Nytt arbetssätt i Karlstad gynnar bensköra: Vårdkedja kan förebygga framtida frakturer

På sjukhuset i Karlstad har man numera ett arbetssätt, en så kallad vårdkedja, som kan förebygga frakturer och ge bättre livskvalitet hos bensköra patienter.

– Det lönar sig med samverkan i vården, säger sjukgymnasten Helene Hjalmarson, som med sin forskning initierat en vårdkedja mellan ortopedkliniken och primärvården i Karlstad.

Det är väl känt att om man har haft en första benskörhetsfraktur så är risken dubbelt så stor att få en höftfraktur i framtiden. Därför är det viktigt att vården arbetar på ett sätt som gör att riskgrupper fångas upp. Med tidig diagnos och behandling slipper patienter drabbas av frakturer i onödan.

– Det är inte bara patientens livskvalitet som påverkas, berättar Helene Hjalmarson. En höftfraktur kostar vården ungefär 400 000 kronor.

**Undersöker både bentäthet, balans, muskelstyrka**

Kvinnor i 50-årsåldern inleder ofta sin "karriär" som bensköra med en handledsfraktur. I och med att vårdkedjan i Karlstad



**Gips och sedan hemfärd? Genom att noggrant utreda handledsbrott hos kvinnor i 50-årsåldern, kan man lättare upptäcka och behandla benskörhet.**

infördes, utreds numera cirka 85 procent av dessa kvinnor för benskörhet. Detta kan jämföras med övriga Sverige där endast 15-25 procent av patienterna utreds för benskörhet i samband med en så kallad lågenergifraktur.

– Med vårdkedjan utreds patienterna inte bara för benskörhet – även den fysiska

profilen undersöks vad gäller balans och styrka, säger Helene. Patienter i riskzonen erbjuds dessutom hälsofrämjande åtgärder som exempelvis styrketräning, balansträning, osteoporoskola och uppföljande samtal, avslutar Helene.

Med rätt arbetssätt kan fler bevara ett starkt skelett!

## STARKARE BEN MED GÅENDE BORD

**Vad sägs om att fira in sommaren med en enkel och nyttig buffé? Gröna bladgrönsaker är goda kalciumkällor så här års och D-vitamin får man via solen – samt via fet fisk och berikade mjölkprodukter. Kalcium och D-vitamin är precis vad skelettet gillar!**

**GÖR ETT ENKELT BUFFÉBORD Sallad i olika varianter**

Använd spenatblad och andra gröna, kalciumrika bladgrönsaker som bas. Förbered innan genom att plocka isär bladen, tvätta dem och lägga i luftiga plastpåsar. Blanda sedan med strimlade morötter, rädisor, rättika med mera. Eller bjud på



en matigare sallad genom att blanda i exempelvis kamutvete, bulgur, potatis eller bönor.

**Ett fat med havets läckerheter**

Varför inte duka upp ett fat med

läckerheter från havet? Lax i alla dess former innehåller massor av D-vitamin. Kall inkokt lax förbereds enkelt dagen innan festen. Rökt lax, gravad lax, skagenröra och kräftstjärtar är både gott och festligt!

**Västerbottenpaj**

Vem kan säga nej till en bit Västerbottenpaj? Dessutom innehåller den mycket ost och därmed kalcium. Hinner du inte göra paj, grilla eller stek lite skivad halloumiost istället. Det tar inte många minuter.

**Sommarens frukt och bär**

Kungen av kalcium i trädgården är rabarbern. Den innehåller också mycket C-vitamin. Syltad rabarber till en crème brûlée eller en rabarberkompott är en perfekt avslutning på kalaset. Lyxigt men faktiskt inte så svårt!

Inspiration och recept finns på exempelvis [www.alltommat.se](http://www.alltommat.se) eller [www.tasteline.se](http://www.tasteline.se)



Bentäthetsmätningar känns inte alls, men visar hur det står till med styrkan i skelettet.

Mats Palmér, överläkare och docent:

# ”Ditt skelett byts ut helå tiden”

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

Det kan tyckas märkligt att **gamla skelett** kan bevaras i tusentals år, medan de skelett som vi lever med knappt håller i en livstid. I Sverige sker ungefär 70 000 benbrott varje år på grund av benskörhet.

– Skelettet är inte bara ett förkalkat rör, utan en **levande vävnad** som ständigt ombildas, berättar Mats Palmér, överläkare och docent på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge.

**T**ill vardags möter Mats Palmér många bensköra patienter som genomgått både en och flera benskörhetsfrakturer. Vissa frakturer tycks vara mer vanliga i vissa åldrar.

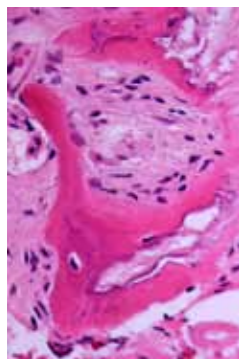
– Från 50-årsåldern sker många handledsfrakturer. Det klassiska exemplet är kvinnan som halkar med full fart framåt i snömodden.

I den här åldern är reflexerna så pass bra att man hinner sträcka ut armen för att ta emot sig – och få en handledsfraktur, berättar Mats. Även kotfrakturerna brukar börja runt 50-års ålder och uppåt medan höftfrakturerna ökar som allra mest från 80-årsåldern. Höftfrakturerna beror ofta på att man har ramlat och snubblat på något inomhus. När man inte ►





# ► ”Vi har inte samma skelett idag som för 30 år sedan, i genomsnitt byter vi ut skelettet på 10 år.”



WIKIMEDIA

Så här ser det ut när benbyggarcellerna, osteoblasterna fyller igen hålrummen i skelettet. Osteoblasterna är lilafärgade på bilden.

hinner ta emot sig med handen blir det höften som får ta smällen, berättar Mats.

## Skelettet byts ut på 10 år

Förutom arbetet som överläkare håller Mats ofta utbildningar. Många blir förvånade när han berättar om omsättningen i skelettet.

– Det är inte så att vi har samma skelett idag som för 30 år sedan. För vissa delar går det fortare och för andra långsammare, men i genomsnitt byter vi ut skelettet på 10 år, förklarar Mats. Skelettet förändras hela tiden utifrån hur vi använder det.

## Skelettet bryts ner och byggs upp

– När vi belastar skelettet skickas en signal till ett par glufsiga, bennedbrytande celler som kallas osteoklaster. Dessa börjar på givna signal att käka upp gammalt ben. När osteoklasterna har gjort sitt kommer de benupbyggande cellerna, osteoblasterna, och fyller igen ”gropen” eller hålrummet med ny bindväv. Sedan mineraliseras (”förkalkas”) bindväven så att det blir nytt ben. Skelettet återställs alltså men med en viss förändring så att det passar bättre för den

livsstil man har, förklarar Mats. Det är därför som det är så bra med vikt bärande träning, skelettet behöver arbeta!

En undersökning på finska tjejer som spelade racketsporter visade exempelvis att bentätheten var 25 procent högre i den arm som de höll racketen i oberoende om de var höger- eller vänsterhänta, berättar Mats.

## Älgar också bensköra

Allra mest bensköra är vi i Sverige och Norge. Några anledningar är ärftlighet, för lite benstärkande motion, brist på kalcium och D-vitamin, minskade östrogennivåer hos kvinnor i klimakteriet samt rökning och alkohol.

– Även älgar kan bli bensköra, säger Mats. Norska älgar har fler frakturer än älgar i andra länder. Ingen vet varför, men det beror i alla fall inte på att de röker, skrattar Mats.

Men vare sig det handlar om människor eller älgar, så är problemet med benskörhet det samma: Man får för lite benvävnad som gör att mikroarkitekturen i skelettet blir störd. Man får alltså stora hålrum i stället för den fina väven, som i uppförstoring nästan ser ut som en spettekaka, menar Mats.

## Även doktorn har fått en fraktur

Själv är han inte benskör, men har nyligen brutit armen.

– Jag skulle gå in i mitt arbetsrum och råkade snubbla på telefonsladden som hade bildat en snara. Jag föll fullständigt handlöst, berättar Mats. När kollegorna frågade hävdade jag bestämt att ingenting var brutet. Det var inte förrän kollegorna efter mycket tjat skickade mig till röntgen som jag insåg att jag faktiskt hade fått en fraktur, skrattar Mats. Det är inte lätt att ställa diagnos på sig själv! Numera är jag extra noggrann med att säga till mina patienter att de ska ta bort sladdar och annat som gör att man kan snubbla. En bra början att slippa benskörhetsfrakturer är att hålla sig på benen, avslutar Mats Palmér. ●

## Tre benstarka tips som håller i längden

**1 Belasta skelettet.** Promenader, jogging, styrketräning, dans och bollsporter är några exempel på hur du kan hjälpa benbyggarcellerna att arbeta som bäst.

**2 Håll dig på benen.** Snömodd, sladdar, mattkanter, trösklar, dålig syn och belysning är några exempel på sånt som

man ska se upp med. Att träna muskler, balans och koordination är en bra investering om man vill minska risken att falla.

**3 Undvik brist på kalcium och D-vitamin.** D-vitaminberikade mejeriprodukter, gröna bladgrönsaker och fisk får gärna stå på menyn flera gånger i

veckan. D-vitamin är just nu alldeles gratis om man exponerar huden i sommarsolens strålar. En kvart om dagen räcker, man ska inte bränna sig. Från oktober till april räcker solens strålar inte till, då är man hänvisad till D-vitaminrika livsmedel, som exempelvis fet fisk.

## VAD HÄNDER I SKELETTET?

**Skelettet ombildas** hela tiden. Det bryts ner av så kallade osteoklaster och byggs upp igen av osteoblaster. När man är benskör beror det på att balansen rubbas så att mer skelett hinner brytas ner än byggs upp.

Ungefär 99 procent av kroppens kalcium lagras i skelettet. Den sista procenten kalcium behöver blodet, musklerna och nerverna. Eftersom kroppen vill hålla upp kalciumnivåerna i blod, muskler och nerver så stjälar den kalcium från skelettet om vi inte får i oss tillräckliga mängder via maten. Bjud därför skelettet på träning och tillräckligt med näring varje dag!



# Dags för nyttiga och lata dagar i köket?

Med rätt utrusning blir sommarens matlagning precis så lyxig och lat som du önskar. Ibland är det enkla det allra bästa!

## Kantarellmacka är mums!

Kantareller smakar inte bara gott, de innehåller också en sorts D-vitamin som kallas ergokalciferol. Med Mora-kniv Karl-Johan är det enkelt att borsta ren svampen innan den landar i svampkorngen. Då blir det inte så mycket att rensa när man kommer hem och har bråttom att få känna doften av smörstekta kantareller. 179 kr från Knivhuset



## Gurkgirlanger och morotsspagetti

Med Veggie Twister blir gurkor till festliga girlanger och morötter skuren som spagetti. Men låt nu inte grönsakerna bli enbart dekoration. De ska ätas också! 299 kr från Cool stuff

## Kylask till fisk och skaldjur

Att äta fisk är en god vana året om. Nyttiga fettsyror och D-vitamin får man på köpet. Men läckerheter som räkor



och gravad lax vill inte stå framme i gassande sol på picknicken. Små kylaskar ger smart förvaring och håller maten kall. 139 kr Smarta saker

## Sallad både ute och inne

Gröna bladgrönsaker är bra att ha till hands, för de innehåller kalcium. Nu kan alla odla både ute och inne. Frömtattan är precis vad den



## Yoghurtglass varje dag!

Glass varje dag – det kan man minsann unna sig när det är sommar och semester. Yoghurtglass är dessutom ganska nyttigt. Med en glassmaskin går det snabbt och enkelt att få glass i stora lass. 1295 kr på Bagaren och kocken



## Tycker du att fler borde veta mer om benskörhet?

En bra början är att läsa det här nyhetsbrevet. Vi bjuder på inspiration, nyheter och matnyttiga tips för att få ett starkare skelett. Att prenumerera är gratis. Beställ på telefon 08-630 19 39 eller anmäl ditt intresse på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)

[www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)

## 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 bland annat möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter. Vill du komma i kontakt med ROP, gå in på [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org) eller kontakta deras kansli på telefon 08-505 805 74.

Returadress:  
Meda AB  
Att. Jennie Råstrand  
Box 906  
170 09 Solna

## TÄVLING



## Vinn en Veggie Twister

Var med i vår tävling så har du chansen att vinna en Veggie Twister. Grönsakerna förvandlas enkelt till både girlanger och spagettistavar – visst ser det festligt ut! Kan du svaret på frågan?

Hur många procent av kroppens kalcium lagras i skelettet? (Tips, svaret hittar du i tidningen.)

Skicka ditt svar på ett vykort till: Meda, Att: Jennie Råstrand, Box 906, 170 09 Solna eller via [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) senast den 15 augusti. Glöm inte att skriva avsändare.

Vinnare i förra tävlingen: Grattis säger vi till Margareta Marklund, Umeå, Åsa Lundgren, Malmö, Sonja Strand, Västerås och Kerstin Mattsson, Norrköping, som vann DVD med mental träning med Kjell Enhager. DVD:n kommer på posten. Rätt svar: Om man väljer lax som D-vitaminkälla måste man äta tre portioner i veckan för att täcka dagsbehovet av D-vitamin enligt kostrekommendationerna.

Vinnarna publiceras även på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu).

Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Meda fyra gånger per år och går även att ladda ner på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu).

Kundservice: 020-35 05 05, [info@starktskelett.nu](mailto:info@starktskelett.nu) Webbadress: [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) Postadress: Meda, Pipers väg 2A, Box 906, 170 09 Solna.

Redaktion: Utgivare: Jennie Råstrand, [jennie.rastrand@meda.se](mailto:jennie.rastrand@meda.se), Medicinsk faktagranskning: Joakim Svahn

Redaktör: Susanna Carlhem Art Director: Carola Pilarz, JG Communication Tryck: Halmstad Tryckeri

PRENUMERERA KOSTNADSFRI PÅ STARKA SIDOR: Ring 020-35 05 05 eller använd formuläret på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)

**MEDA**