

# STARKA *sidor*



**TÄVLA OCH VINN**  
PRESENTKORT  
PÅ CD-SKIVOR



Risk för  
D-vitaminbrist:  
**VEM ÄR  
KOSTRÅDEN  
TILL FÖR?**

**Svalka dig med  
kall rabarber-  
och jordgubbssoppa**

TOBIAS KARLSSON FRÅN LET'S DANCE:

# ”DANSA DIG I FORM”

# Kalcipos®-D mite

Laddad med  
D-vitamin och kalcium!



Det är många som riskerar att få brist på D-vitamin under höst- och vintertid, då solens strålar inte räcker till.

D-vitamin, som bildas i huden när man vistas i solen är viktigt. Det behövs för att kroppen ska kunna tillgodogöra sig kalcium och bevara ett starkt skelett.

Kalcipos-D mite ger både det viktiga D-vitaminet och kalcium.

Finns receptfritt på apoteket.



Kalcipos®-D mite  
BEHÅLL DIN INRE STYRKA

Kalcipos-D mite är ett receptfritt läkemedel som används vid brist på kalcium och vitamin D<sub>3</sub> samt som tilläggsbehandling vid benskörhet. Innehåll: Kalciumkarbonat motsvarande 500 mg kalcium och vitamin D<sub>3</sub> 5 mikrogram. Dosering: 1-2 per dag. Tabletter 60 och 120 st. För fullständig information se [www.fass.se](http://www.fass.se) Produktresumén är granskad 2008-11-28.

Recip

Kundservice: 020 35 05 05, [info@starktskelett.nu](mailto:info@starktskelett.nu), [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu)

## AKTUELLT



Undvik kulmage och minska risken för hjärtsjukdom, diabetes och benskörhet.

## Bukfetma ökar risk för benskörhet!

**Förut trodde man** att överviktiga kvinnor löpte mindre risk för benskörhet, då fettet skyddar mot förlust av benmassa. Men nu har forskare sett att det snarare handlar om var på kroppen som fettett sitter.

Överskott av buk fett, alltså det fett som sitter under muskelvävnaden i bukhålan, är en riskfaktor för benskörhet. Låg kroppsvikt eller lågt BMI är också en känd riskfaktor.

Undvik alltså både kulmage – och att bli alltför mager!



LÄS HELA ARTIKELN  
<http://korta.nu/sdfcz>

## Syna skelett i sommar

**När såg du senast** ett skelett? Hittar du djurskelett i skogen kan du identifiera vilket djur det kommer ifrån via Naturhistoriska museets hemsida. Mer exotiskt är kanske skelettmuseet på Kolmårdens djurpark, som bland annat visar elefantkallar, tigerskelett och hjältänder. Vill du se något annorlunda ska du åka till Norrköping, som visar världens största och mest kompletta dinosaurieutställning i sommar. "Dinosaurium" är byggd på äkta fossilt material och lär definitivt göra stort intryck.

Men allra viktigast är ditt egna skelett, det behöver omsorg och tillsyn hela livet. Ett benskört skelett får lätt frakturer och kotkompressioner. Ett tips är att mäta längden. Har du blivit 2–3 centimeter kortare på 1–2 år kan det tyda på benskörhet.

## Het debatt om solarium och D-vitamin

**Just nu finns ett** lagförslag om 18-årsgräns på solarier. Ett tiotal länder i Europa har redan infört 18-årsgräns eftersom man sett samband mellan solariesolande i ungdomen och hudcancer. Solarieföretagen vill dock hävda solariernas hälsobringande effekter.

Hittills finns inga vetenskapliga belegg för att solande i solarium ger D-vitamin. För att få i sig D-vitamin via huden räcker en kvart om dagen i solljus sommardag. Solskyddskrämer minskar hudens möjlighet att ta upp D-vitamin. Vistas i solen med sunt förnuft, en kort stund räcker!

Över 40 procent av besökarna på vårdcentralen i Angered hade D-vitaminbrist.

# Vem är kostråden till för?

FOTO: ISTOCKPHOTOS



Både stora och små behöver få i sig tillräckligt med kalcium och D-vitamin.

På invandratäta vårdcentralen i Lärjedalen, Angered har man tagit D-vitaminprover på patienterna sedan 2005. Läkarna konstaterar nu att drygt 40 procent av besökarna lider av D-vitaminbrist.

Det handlar om flera olika befolkningsgrupper och såväl män som kvinnor.

Lax, sill och D-vitaminberikad mjölk är

exempel på livsmedel som rekommenderas i Sverige för att undvika brist på D-vitamin.

Men kostråden kanske inte går hem när man kommer från en helt annan matkultur?

I Finland ges kostråd till olika befolkningsgrupper och i Danmark pågår just nu undersökningar om effekten av att införa berikning av livsmedel.

I Sverige tycks vi få vänta till nästa år på

## Hur tar du hand om ditt skelett?

**Mattias Collin, 8 år**



– Jag är ute mycket och spelar fotboll. Då får man bra kondis och så blir man stark.

**Monica Lindgren, 65 år**



– Jag har inte tänkt så mycket på skelettet. Men jag brukar försöka räta på mig och ha en bra hållning.

**David Scafe, 51 år**



– Som barn fick jag fiskleverolja. Numera tar jag multivitaminer och extra D-vitamin eftersom jag är mörkhyad. Jag försöker att träna regelbundet och äta nyttigt.

nya riktlinjerna kring D-vitamin. Vårdcentralen i Lärjedalen har skrivit till Livsmedelsverket, Socialstyrelsen och Folkhälsoinstitutet utan att få svar. Luddiga riktlinjer gör det svårt för vårdpersonal att rekommendera rätt dos D-vitamin, bland annat till gravida och barn.



LÄS HELA ARTIKELN  
<http://korta.nu/04t9v>

## Fira att sommaren är här med frukt och bär



Recept:ICA

**Vem kan motstå** smultron på strå, rabarberkompott eller jordgubbar med glass? Förutom vitaminer innehåller vissa av sommarens frukter och bär en del kalcium, som är bra för skelettet. Svarta och röda vinbär, krusbär och päron är några goda exempel.

Kungen av kalcium i trädgården är rabarbern. Den innehåller mängder av kalcium, kostfibrer och C-vitamin. Prova till exempel att sylta rabarber och servera till en crème brûlée till fest. Eller gör denna ljuvliga rabarber- och jordgubbssoppa, perfekt en varm sommardag.

**Kall rabarber- och jordgubbssoppa (4 personer)**

200 g rabarber  
2 dl vatten  
½ vaniljstång

1 dl strösocker  
1 liten kanelstång  
200 g jordgubbar  
1 msk finstrimlad citrontimjan

**Tillagning:**

Häll vattnet i en bred kastrull. Dela vaniljstången på längden och lägg i den tillsammans med sockret och kanelen och koka upp. Koka ett par minuter på medelhög värme och låt det sedan dra i cirka 10 minuter. Skala rabarberstjälkarna och skär i skivor (cirka 1 cm tjocka). Lägg i rabarbern och koka upp igen. Ta av från värmen och låt svalna. Kyl soppan över natten i kylskåp utan omrörning. Ta ur kanel- och vaniljstång. Rensa och skär ner jordgubbarna i sex delar. Blanda bitarna med lätt hand. Sprid över citrontimjan. Servera gärna med vaniljglass.



– Släpp loss och ha kul! Bra musik är det enda som behövs, säger Tobias. Själv dansar han gärna till Ricky Martin, Jennifer Lopez eller Enrique Iglesias.

Tobias Karlsson, proffsdansare i Let's Dance:

# ”Roligare sätt att få stärkt skelett finns inte!”

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

Proffsdansaren **Tobias Karlsson** har blivit känd för hela svenska folket genom sin medverkan i Let's Dance.

– Jag har verkligen fått uppleva hur människor utvecklas av dans. Det finns knappast något som är så läkande och ger så mycket energi som att dansa. Att dans är bra vet även engelska läkare. De kan numera skriva ut en **”dans-dvd” på recept** till bensköra patienter.

**T**obias Karlsson från Let's Dance har bland annat coachat Tina Thörner, som han kom trea med i årets tävling liksom Elisabeth Höglund, Arja Saijoomaa, Anna Sahlene Sahlin och mat-Tina Nordström, som han vann med 2008.

– Det har varit helt fantastiskt att få dansa med alla olika personer. De har tagit med mig på en resa i en helt annan värld. Jag har

fått lära mig om både mat och rally, skrattar Tobias, som fortfarande håller kontakten med alla sina adepter. Häromdagen träffade han Arja Saijoomaa, som hade köpt ny tangomusik, Piazzolla. Något som man kan bli ”hög” av enligt Tobias.

**Alla blir bättre mänskligt**

– Dans gör något med människor. Det är



# ► ”Det var tufft att vara en ung kille som gillade dans mer än att springa efter en fotboll”

musiken, stegen och beröringen, alla blir bättre mänskligt, säger Tobias.

Sedan har han givetvis sett vad som händer fysiskt med dem som börjat att dansa.

– Elisabeth Höglund led till exempel av svår artros och kunde knappt gå när hon började i Let's Dance. Efter några veckors dansande var artrosen nästan borta. Tina Thörner skulle egentligen operera knäna, men det behövs inte längre. Hon har fått en helt ny styrka i muskler, leder och ligament som gör att knäna håller ännu ett tag, berättar Tobias.

## Drömmer om egen dansshow

Även om han dansat sedan 8 års ålder är det få förunnat att bli proffsdansare.

– Jag började faktiskt läsa till arkitekt men hoppade av efter något år, när dansen tog mer och mer tid.

Under åren har han bland annat blivit nordisk mästare i disco-freestyle, tagit silvermedalj i Paris Grand Prix och varit på världsturné med dansshowen Burn the Floor, där han hade huvudrollen. Showen sålde 47 000 biljetter på 23 minuter i Japan, vilket är mer än vad både Britney Spears och U2 lyckats med.

– Drömmen är att ha en egen dansshow, berättar Tobias.

Samtidigt brinner han för att coacha andra. Han har redan varit med i norska och danska Let's Dance och nyligen var han i USA för att eventuellt bli en av dansarna i ”Dancing with the Stars”.

## Föreläser om hur det omöjliga blir möjligt

Livet har dock inte alltid varit en dans på rosor för Tobias.

– Det var tufft att vara en ung kille som gillade dans mer än att springa efter en fotboll. Jag blev mobbad under högstadiet och det var en otroligt jobbig tid, berättar Tobias. Jag insåg också rätt tidigt att jag var homosexuell.

Detta bar han som en hemlighet i flera år och trodde aldrig att han någonsin skulle berätta för någon. Men idag föreläser han för elever om hur det är att komma ut som homosexuell, om att ta bort tabun och våga tro på sig själv.

Allt är möjligt men det är inte så lätt när man är ung och känner sig annorlunda, berättar Tobias.

## Alla kan dansa

Den närmaste tiden fortsätter han att inspirera till dans, bland annat för Springtime Resor i Portugal.

– Jag var med förra året också och det är härligt att se vad som händer på bara en vecka. De första två dagarna är det alltid några som ställer sig i bakgrunden och gör allt för att inte synas. Sedan sker en sorts förvandling och det är en fröjd att se hur samma kvinnor självsäkert dansar i bikini på stranden i slutet av veckan. De tar för sig av livet, skrattar och mår bra. Det här är vad dans kan göra med människor, avslutar Tobias.




## Därför är det bra att dansa

Några anledningar till att bjuda upp sig själv eller någon annan på dans:

- Starkare skelett
- Starkare muskler och leder
- Bättre koordination och balans
- Bättre kondition
- Bättre hållning
- Lättare att hålla lagom vikt
- Mera skratt och glädje

**Visste du att** all vikt bärande fysisk träning bygger upp benmassan i skelettet? Att röra sig i olika riktningar och att stampa, hoppa och skutta sätter igång tillverkningen av kroppens benbyggarceller.



– Dans gör något med människor. Det märks inte bara fysiskt, alla blir bättre rent mänskligt, menar Tobias.

## Dans på recept för bensköra?

**För några år sedan** gjordes en undersökning i Sverige som visade att Linedance var bra för skelettet.

I England har man gått ett steg längre. Där uppmuntras bensköra personer att dansa för att stärka skelettet. Med hjälp

av kampanjen *Improvement through movement* kan läkare skriva ut en dans-dvd till bensköra patienter. Dvd:n har tagits fram av medicinsk expertis i samarbete med Erin Boag, som är en av landets främsta proffsdansare.

Dvd:n innehåller olika steg och övningar inom tiodans.

Tänk om vi svenskar kunde be om en svängom när vi besöker doktorn nästa gång?



Dans är bra för skelettet. Får det lov att vara en hambo, bugg eller salsa i sommar?

## Dansa i sommar

**Sätt på favoritmusiken**, ta på dig dansskorna och kör igång! Hela sommaren väntar roliga dansupplevelser från norr till söder. Hälsingehambon i början på juli är förstås en riktig klassiker. Har du inte fått in rätta hambotakterna ännu, finns provav-kurser på plats.

Vill du smygträna lite hemma, kan du gå in på [www.folkdans.se](http://www.folkdans.se) och lära mer om allt från Line-dance till schottis. På hemsidan finns stegbeskrivningar, instruktörstips och mycket annat för dig som vill komma igång lite på egen hand.

Gillar du till exempel bugg och foxtrot finns en webbplats som heter [www.dansmaffian.se](http://www.dansmaffian.se), där kan du bland annat hitta bra ställen nära dig att dansa på.

Flera gym erbjuder också zumbapass, som garanterat får varenda en att svettas till heta rytmer. Vill du prova det allra senaste i Stockholm ska du gå på lunchdisco. Klubben Lunchbeat ser till att du får en annorlunda lunch och företagsfriskvård på ett helt nytt sätt. Dansa och ha riktigt kul i sommar, önskar Starka Sidor!

## TÄVLING

### Vinn presentkort på musik!

Först vill vi gratulera Johanna Tarnaloski och Margareta Blomqvist som vann var sitt presentkort på Stadium. Rätt svar på tävlingsfrågan var att dagsbehovet av kalcium för vuxna är 800 mg.

Den här gången undrar vi vilken dans som kan förknippas med Piazzolla?

(Svaret hittar du i detta nummer.) Kan du svaret, kanske du blir en av dem som vinner presentkort på musik till ett värde av **300kr**.

Skicka ditt svar på ett vykort till **Meda, Att: Magnus Nilsson, Box 906, 170 09 Solna** eller via [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) senast den 1 augusti 2011. Glöm inte att skriva avsändare.

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



## 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 benthetsmätningar och på följande webbsidor finns massor av bra

information om benskörhet: [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org) [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)

Känner du någon som också vill ha vårt nyhetsbrev? Det 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 ditt intresse på [www.starktskelett.nu](http://www.starktskelett.nu) eller till vår kundservice på 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 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 031-12 35 98.

**Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Recip** 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:** Patric Johansson, [patric.johansson@meda.se](mailto:patric.johansson@meda.se), **Redaktör:** Susanna Carlhem

**Art Director:** Jan Sturestig, [jan.sturestig@jgcommunication.se](mailto:jan.sturestig@jgcommunication.se) **Tryck:** Halmstad Tryckeri **Omslagsfoto:** Elis Hoffman

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