

# STARKA

*sidor*

NÄRINGSBRIST  
ALLT VANLIGARE

**Riskerar du brist  
på kalcium och  
D-vitamin?**

**Kolla kalcium-  
kuriosa för nyfikna**

RECEPT

**Skeletträtt och  
inne igen – smaka  
smörgåstårten  
med twist!**



FRAMTIDENS MAT  
**INSEKTER, KIRSKÅL  
OCH GETMJÖLK?**

INGEBORG LÖNNQUIST, FYSIOTERAPEUT PÅ  
STOCKHOLMS CENTRUM FÖR ÄTSTÖRNINGAR:

**”SE UPP SÅ ATT INGEN  
BANTAR SIG TILL BENSKÖRHET”**

## Snubblometer förebygger fallolyckor

**Varje dag dör** fyra personer i Sverige i sviterna efter en fallolycka. Men tänk om det fanns en apparat som kunde minska fallolyckor?

Det kanske kan bli verklighet med hjälp av en så kallad snubblometer, som forskare från Lund just nu håller på att utveckla. Snubblometern är en balansmätare som fästs på benet och som är kopplad till en mobiltelefon.

Den registrerar och analyserar varje persons rörelsemönster och förvarnar om rörelsemönstret ändras. Tanken är att snubblometern ska kunna användas av äldre på exempelvis äldreboenden och att det blir uppmärksammat i tid att personen fått försämrade balans.

## Bensköra mammutar upptäckta

**Benskörhet har troligtvis** funnits i flera tusen år. I Sibirien har man nyligen undersökt 1538 ben från 43 mammutar och upptäckt förändringar som tyder på benskörhet. Forskarna misstänker att mammutarna inte fick i sig tillräckliga mängder kalcium och D-vitamin från kosten. Samma problem som många människor och en del djur har idag!



## Brister i hur vården bemöter bensköra

**En ny rapport från SBU** (Statens beredning för medicinsk och social utvärdering) visar att många bensköra patienter upplever att de får otillräcklig, felaktig och motstridig information i sitt möte med vården. De upplever att det är svårt att veta hur de ska hantera sin behandling och hälsa och att de inte blir tagna på allvar som individer.

Rapporten visar också att det görs onödigt många operationer av armfrakturer och att det ofta går lika bra med enbart gips. Handledsfrakturer, som är vanliga vid benskörhet, opereras ofta genom att sätta in metallplattor. Men om det inte är stor felställning i handleden kan man få likvärdigt resultat i greppstyrka och livskvalitet med enbart gips.

Om du är benskör och upplever att du inte får tillräckligt med stöd från vården finns även många kunniga inom Osteoporosförbundet att fråga.

## Hälften av alla äldre riskerar undernäring

**Att maten som serveras** är näringsrik och innehåller tillräckliga mängder kalcium och D-vitamin för skelettets skull, hjälper inte ett dugg om inte maten blir uppäten.

Omkring hälften av alla äldre personer riskerar att drabbas av undernäring, visar studier gjorda vid Högskolan i Jönköping. De personer som undersöktes bodde i särskilt boende och av dem hade 50 procent risk för näringsbrist och 20 procent bedömdes som undernärda. Anledningarna kan exempelvis vara att man har svårt att tugga eller tappat matlusten för att lukt- och smaksinnet försämrats.

Det räcker alltså inte att servera näringsrik mat utan även ha koll på att maten äts.

Trots att vi i Sverige lever i överflöd kan näringsbrist bli ett problem inte bara för äldre utan även för dem som bantar mycket.



## Välkommen till Bristguiden.se

**Om du har brist** på läsning, varför inte plocka fram läsplattan och gå in på [bristguiden.se](http://bristguiden.se). Där kan du lära mer om exempelvis:

- Vad som orsakar brist på kalcium, D-vitamin och B-vitamin
- Vilka som riskerar att bli bensköra
- Hur diagnostisering av benskörhet går till?
- Mediciner vid benskörhet
- Risktestet eller kalciumkalkylatorn med mera.

Om du vill läsa tidningen Starka Sidor digitalt är det bara att registrera dig på [bristguiden.se](http://bristguiden.se). Vill du fortsätta att läsa pappers-tidningen som vanligt behöver du inte göra någonting. Tipsa oss gärna om det är något särskilt som du vill att vi skriver om i Starka Sidor.



## Visste du detta om ett av kroppens viktigaste mineraler? Kalciumkuriosa för nyfikna

**Kanske behöver vi vara extra glada över vårt kalcium för hade vi inte det i kroppen skulle vi vara mollusker – en kropp utan skelett och tänder! Skelettet byggs upp av kalcium men kalcium gör så mycket mer, bland annat påverkar det när vi dör.**

De flesta vet att skelettet behöver tillräckliga mängder kalcium för att inte bli skört. Ungefär 99 procent av kroppens kalcium lagras i skelettet. Men sedan behövs det för många andra funktioner i kroppen. Till exempel för att hjärtat ska slå i rätt takt, för att blodet ska koagulera och för att nervceller ska kunna kommunicera med varandra. Om man får i sig för lite kalcium via maten ser kroppen till att "låna" kalcium från skelettet och ut i blodet så



Äter du exempelvis 3 skivor hårdost, 2 dl youghurt och 2 dl mjölk får du i dig cirka 800 mg kalcium som är rekommenderad dagsdos för en vuxen.

att alla dessa funktioner kan upprätthållas.

### Njurarna reglerar kalciumnivåerna

Ove Törring är docent och

överläkare och förklarar hur det fungerar:

– Kalciumjonen är den mest reglerade i kroppen och det är bisköldkörteln, som sitter bredvid sköldkörteln, som

reglerar kalciumnivåerna i kroppen. När vi dör beror det faktiskt på att kalciumkoncentrationen i cellen blir för hög, berättar Ove.

Även laxar finkalibrerar sina kalciumnivåer, när den vandrar från havet till älvarna som har ett mer kalkhaltigt vatten.

### Ta kalcium med mat för bästa upptag

– Ost, mjölk och yoghurt är exempel på goda kalciumkällor som lätt tas upp av kroppen, berättar Ove. Det är för att kalcium blir mer lättupptagligt ihop med protein. Om man tar kalciumtillskott bör man därför ta det ihop med mat.

Eller varför inte prova en smörgåstårta enligt receptet nedan? ●

## SMÖRGÅSTÅRTA MED TWIST – PERFEKT FÖR ETT HUNGRIGT SKELETT!

**Smörgåstårten** hade sin storhetstid på 70-talet innan den förpassades till skamvrån. Nu är den inne igen och dessutom är den helt skeletträtt! Med ingredienser som ost, keso och creme fraiche får du i dig kalcium. Och lägger du lax på tårten får du lite av det D-vitamin som kroppen behöver för att kunna ta upp kalcium från maten. Kanske prova smörgåstårta med twist a la 2017?

### Smörgåstårta med asiatisk touch

6 skivor landgångsbröd

### Räkfyllning

250 g räkor utan skal  
1 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt  
2 msk sweet chilisås  
1 st hackad vitlöksklyfta  
2 msk hackad koriander

### Laxfyllning

200 g varmrökt lax  
2 dl Arla Köket® turkisk meze matyoghurt  
2 msk hackad gräslök  
1 dl grovriven rättika  
2 tsb wasabipasta

### Garnering

2 dl Arla Köket® ekologisk crème fraiche  
2 msk sweet chilisås rivet skal av 1 st lime  
½ krm salt  
60 g mizunasallad  
1 st lime i klyftor  
100 g kallrökt lax  
100 g räkor utan skal  
½ krukor koriander

### Förberedelser


Hacka räkorna och blanda med yoghurt, sweet chilisås, vitlök och koriander. Finfördela



laxen och blanda med yoghurt, gräslök, rättika och wasabi. Vispa crème fraiche fast och blanda med sweet chilisås och limeskal. Smaka av med salt. Lägg två bröd i bredd. Bred på räkfyllningen. Fortsätt med två bröd och bred på laxröran. Avsluta med två bröd och bred

på crème fraicheblandningen. Garnera med limeklyftor, kallrökt lax, räkor och koriander ovanpå tårten och mizunasallad på sidorna. ●

Receptet kommer från: [www.arla.se/recept/smorgastarta-i-asiatisk-stil/](http://www.arla.se/recept/smorgastarta-i-asiatisk-stil/)



– Det går snabbare att förlora benmassa än att bygga upp den och det är signifikanta skillnader i bentäthet mellan anorektiker och friska. Ju längre man är kvar i sin anorexi, desto större risk att bli benskör, berättar Ingeborg Lönnquist, fysioterapeut på Centrum för ätstörningar i Stockholm.

**Ingeborg Lönnquist, fysioterapeut,  
om risken för benskörhet vid undervikt:**

## ”Se upp så att ingen bantar sig till benskörhet”

**TEXT:** Susanna Carlhem **FOTO:** Anders G Warne

Varje dag översköljs vi av budskap som handlar om att gå ner i vikt. För en del personer blir smalhetskulturen och bantning en väg in i en ätstörning.

– Låg vikt ökar risken för benskörhet och frakturer. Det är en av anledningarna till att patienter med anorexia snabbt måste få hjälp att komma tillbaka till normalvikt, berättar Ingeborg Lönnquist på Centrum för ätstörningar i Stockholm.

**C**entrum för ätstörningar i Stockholm är en av världens största ätstörningskliniker och hit kommer en stadig ström av barn och ungdomar med familj samt vuxna för att få hjälp. Av dem som söker hjälp har ungefär 18 procent anorexi men vid ett års uppföljning uppger endast fyra procent att de har kvar sin anorexi. I behandlingen ingår matträning, psykologisk behandling och kroppslig/medicinsk behandling.

Ingeborg Lönnquist är fysioterapeut och

hjälp patienterna med den kroppsliga behandlingen:

– De flesta anorektiker har en förvrängd kroppsuppfattning och behöver få en mer realistisk syn på sin kropp och sin kropps storlek samt hitta kroppsacceptans, berättar Ingeborg.

### **Stor risk för benskörhet vid anorexia**

Skelettet byggs upp de första 20–25 åren i livet och är som allra starkast i den här åldern. Det är svårt att träna eller äta sig till ►

# ”Följderna för skelettet av anorexi kan påverka hela livet, även när man blivit frisk från sin anorexi.”

Ingeborg Lönnquist

► ett starkare skelett i efterhand utan det man sätter in på benbanken som ung är det man har att förvalta livet ut. Med en bra kosthållning samt lämplig fysisk aktivitet kan man själv se till att minska förlusten av benmassa som sedan sker under livets gång.

– Problemet är att anorexia ofta debuterar i 13–15-årsåldern, just i den åldern då skelettet ska byggas starkt för att hålla tills man blir gammal, berättar Ingeborg.

Undervikt gör även att tjejer kan få östrogenbrist och utebliven menstruation.

Östrogenbrist är negativt för skelettet eftersom östrogen har en benskylldande effekt. Ju längre tid en ung person är kvar i sin anorexi desto större risk att personen blir benskör. Allvarlig benskörhet kan visa sig som kotfrakturer eller andra frakturer, som uppstår utan särskilt stor belastning på skelettet.

– Ifall man har någon i sin närhet som är på väg in i anorexi är det bra att söka hjälp i tid. Följderna för skelettet av anorexi kan påverka hela livet, även när man blivit frisk från sin anorexi, berättar Ingeborg.

**Undvik benbelastande motion vid anorexia**  
En anorektiker kan ha svårt att känna att de

har tränat nog. Förutom träning är det många som är uppe och går, står och trampar för att tappa ytterligare kalorier.

– Fysisk aktivitet är bra för skelettet när man är frisk och normalviktig men för en underviktig person som är inne i sin anorexi, har studier visat att det kan vara tvärtom. Skelettet påverkas då negativt av belastningen. Därför avråder vi från fysisk träning tills personen äter enligt rekommendationer och börjat återhämta sin vikt. Vi avråder också från vissa yogapositioner då en del böjningar och vridningar inte är bra om man har ett skört skelett. Att göra situps när man har en låg bentäthet kan också belasta ryggen fel så där får man titta på andra övningar som stärker bukmusklerna, menar Ingeborg.

## Tjata inte om att äta mer, sök hjälp!

Vad kan man då göra som närstående när man märker att bantningen börjar gå över styr?

– Ett tips är att uttrycka sin oro och säga att man ser att personen är underviktig även om personen inte upplever det så själv. Men bäst är att söka hjälp i tid – att behandla anorexi minskar även risken för att bli benskör, avslutar Ingeborg. ●



Fysioterapeuter inom ätstörningsvård använder bland annat bollmassage vid behandling av anorexi. Detta för att patienterna tydligare ska känna av sina kroppskonturer och skelettdelar och få en mer realistisk kroppsuppfattning. Även väldigt magra anorektiker tror att de är tjocka och har mycket fett runt kroppen.

## Känner du någon som riskerar brist på kalcium och D-vitamin?

**Skelett kan varken** byggas eller behållas starkt om det inte förses med rätt byggmaterial. Därför ska man undvika brist på kalcium och D-vitamin. Kanske känner du någon som behöver se över sitt näringsintag?

- **Anorexi** – personen får inte i sig tillräcklig näring och går ner i vikt.
- **Äldre** – många tappar matlusten och äter för lite. Det kan bland annat bero på att lukt- och smaksinnet påverkas med åldern. Huden blir också tunnare och gör att D-vitaminproduktionen via solexponering försämras.
- **Celiaki** – är en sjukdom som försämrar näringsupptaget från tarmen. Ingen annanstans i Europa är celiaki så vanligt som i Sverige där 150 000 tros ha sjukdomen.
- **Fetmaoperationer** – varje dag görs cirka 20 gastric bypass-operationer och personen behöver ta tillskott med näring varje dag i resten av livet för att inte få brist. Då gäller det att inte glömma!

Om du har låg vikt och oroar dig över ditt näringsintag, prata med din läkare, som också kan remittera till en bentäthetsmätning om det behövs.

## Viktigt att veta om vikt och benskörhet

**Benskörhet kan bero** på många orsaker men ofta är sjukdomen ett resultat av flera riskfaktorer. Lågt östrogen hos kvinnor (som ger utebliven mens vid anorexia eller i klimakteriet) samt låg vikt är två exempel på sådana riskfaktorer.

För att veta om man ligger

normalt i vikt utgår man från Body Mass Index, BMI, som är ett förhållande mellan vikt och längd.

*Ett BMI som är lägre än 19–20 ökar risken för låg bentäthet och ökar därmed risken för fraktur.*

### Räkna ut ditt BMI-värde så här:

Ta först din vikt i kilo. Multiplicera sedan din längd i meter med din längd i meter. Dividera vikten med talet. Exempel: 70 kg / (1,70 m x 1,70 m) = BMI 24,2

- BMI under 18,5: Undervikt, försök att komma upp i normalvikt, ta gärna hjälp av din läkare!
- BMI 18,5-24,9: Normalvikt
- BMI 25-29,9: Övervikt



– Det primära är att patienterna kommer upp i normalvikt så fort som möjligt, då undervikt ökar risken för bland annat benskörhet, berättar Ingeborg Lönnquist.

## Hur får vi i oss näring i framtiden?

Det fanns en tid när kosthållningen var enkel och oftast bestod av sill och potatis. Idag är det annorlunda och vi har en uppsjö av livsmedel att välja mellan samtidigt som många, ironiskt nog, får näringsbrist. Frågan är hur vi kommer få i oss näring i framtiden med ökad befolkning och mindre jord att bruka?

ICA har nyligen tillsammans med ledande forskare och experter tagit fram olika scenarion kring maten i framtiden. Kanske kommer kostråden också ändras för att vi börjar använda helt andra livsmedel som exempelvis insekter i vår matlagning? Det här är vad experterna kom fram till:

- Med hjälp av teknik kommer vi kunna få bättre hjälp att mäta näringsintag, prestationer och sjukdomar och sedan få skraddarsydda lösningar för vad vi ska äta. Detta kan vara till stor hjälp för personer som riskerar att få näringsbrist. Vanliga ingredienser kan vara sardiner, ägg, mikroalgor, mankar, rosenblad och rödbeta.
- Vi får mer mångfald på matbordet och äter mer av till exempel maskrosor, kirskål, libbsticka, manet och teff.
- Människan kommer bo även i rymden och där blir det vanligt att äta insekter, fiskrom och frystorkad mat.
- Vi kommer att börja odla mitt i stan och äter exempelvis insekter, källargris, rädisa och potatis.
- Den globala uppvärmningen drabbar Sverige med minskad tillgång till mat. Vanliga ingredienser blir gädda, getmjölk, svamp och grankottolja!



Det kommer att bli vanligare att äta insekter i framtiden, men ännu finns inte insekter med i livsmedelsdatabasen på Livsmedelsverket.

### Ta reda på hur mycket näring du får i dig

Om du som vuxen bör få i dig 800 mg kalcium per dag och 10 mikrogram D-vitamin per dag (20 mikrogram om du är över 75 år) gäller det att veta hur mycket näring olika livsmedel innehåller. Varför inte prova att skriva upp och få svart på vitt hur det ser ut för dig under en normal vecka?

På [www.bristguiden.se](http://www.bristguiden.se) kan du exempelvis gå in på kalciumkalkylatorn för att se hur mycket kalcium olika livsmedel innehåller och du kan också söka efter näringsinnehåll i en stor mängd livsmedel på Livsmedelsdatabasen [www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen](http://www.livsmedelsverket.se/livsmedelsdatabasen).

Eftersom du inte får i dig D-vitamin från solen från oktober månad fram till maj nästa år är det extra viktigt att du får i dig D-vitamin från maten. Fet fisk som exempelvis lax behöver man äta flera gånger i veckan under den mörka årstiden och välj gärna D-vitaminberikade drycker. Att få i sig tillräckligt med kalcium och vitamin D om man behandlas med läkemedel mot benskröhet är väldigt viktigt och kan sällan uppnås endast via kostintag.



2 dl yoghurt innehåller 240 mg kalcium.  
1 msk chiafrön innehåller 63 mg kalcium samt gott om omega 3.  
= ca 300 mg kalcium!

### Prova en smoothie med chia och hallon

(1 portion)

- 2 dl yoghurt naturell
- 1 msk chiafrön
- 1 dl frysta hallon
- 1 msk honung

Blanda yoghurt med frön och låt stå cirka fem minuter. Mixa till en slät dryck och toppa med blåbär och chiafrön.

Receptet kommer från:  
[mittkok.expressen.se/recept/smoothie-med chia-och-hallon/](http://mittkok.expressen.se/recept/smoothie-med chia-och-hallon/)

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

En bra början är att läsa Starka sidor. 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.bristguiden.se](http://www.bristguiden.se)

[www.bristguiden.se](http://www.bristguiden.se)

## Välkommen till Osteoporosförbundet

Under stämman 2016 bytte Riksföreningen osteoporotiker (ROP) namn till Osteoporosförbundet. Osteoporosförbundet är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskröhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter. Osteoporosförbundet 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 Osteoporosförbundet, gå in på [www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org) eller kontakta deras kansli på telefon 08-121 463 93.

[www.osteoporos.org](http://www.osteoporos.org)

**Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Meda två gånger per år** och går även att ladda ner på [www.bristguiden.se](http://www.bristguiden.se).

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

**Redaktion:** **Utgivare:** Hanna Westlinder, [hanna.westlinder@meda.se](mailto:hanna.westlinder@meda.se), **Medicinsk faktagranskning:** Joakim Svahn

**Redaktör:** Susanna Carlhem **Art Director:** Carola Pilarz, Sitrus **Tryck:** Trydells Tryckeri

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