



Efter to års behandling med knogleopbyggende PTH, besluttede 68-årige Ingelis Klausen sig for indtil videre at lægge den konventionelle medicin på hylden for i stedet at satse på alternative behandlingsmuligheder og radikal kostomlægning.

• *Interview med Ingelis Klausen*

Ingelis Klausen er 68 år og bor alene i nærheden af Skanderborg. Hun har i efterhånden mange år levet med både slid- og leddegigt, og for næsten 5 år siden blev diagnosen knogleskørhed lagt ovenpå.

”Det var et chok for mig at få det at vide, og det gjorde mig virkelig bange. Jeg frygtede, at jeg nu aldrig mere ville komme nogle steder og blev nærmest bange for at bevæge mig”, husker Ingelis.

Det var Ingelis’ faste reumatolog, der først fattede mistanke om knogleskørhed. Ingelis havde nemlig brækket sit ben, og da brud kan hænge sammen med knogleskørhed, sørgede han for, at hun blev sendt til skanning. Skanningen afslørede 4 sammenfald midt på rygsøjlen og nedsat knoglemasse i hoften.

”Jeg havde meget svært ved at forholde mig til den besked. Jeg havde intet mærket til nogle af bruddene og havde svært ved at forstå, at man kan have knogle-

Man skal
finde sin
egen vej...

skørhed uden at opdage det”, fortæller Ingelis, der på grund af bruddene og det relativt svære grad af knogletab fik ordineret 2 års knogleopbyggende behandling med Forsteo af lægerne på universitetshospitalet på Tage Hansens gade i Aarhus.

Man indretter sig

Efter nogle måneder havde Ingelis vænnet sig til tanken om at skulle leve med sin nye diagnose. Hun fulgte lægens anvisninger – passede sine

daglige indsprøjtninger med Forsteo, sørgede for aldrig at løfte mere end 5 kilo, gik en masse ture, spiste den anviste mængde kalk og d-vitamin og læste om sygdommen på internettet.

“Jeg indrettede mig efter de nye forhold. Jeg meldte mig fx til et gymnastikhold for osteoporosepatienter. Købte ind i mindre mængder og lærte fx hurtigt mine børnebørn selv at kravle op i Trip-Trap-stolen, når de skulle spise. Jeg holdt heller ikke op med at rejse. Jeg sørgede bare for at fordele bagagen i en lille letvægtskuffert på hjul og en let rygsæk. Det var og er i praksis ikke noget problem.”

Der er dog eet område i Ingelis' liv, som er ændret helt radikalt: Kosten.

100 % kontrol

“Jeg spiser voldsomt sundt og har styr på hver en bid, jeg indtager”, forklarer Ingelis, der gradvist har indført en markant og gennemgribende kostomlægning.

“Da jeg fik konstateret gigt for 12-14 år siden, begyndte jeg for alvor at interessere mig for, hvordan kostens syre-base-balance påvirker mit helbred. Ud over alternativ medicin konsulterede jeg

en alternativ kostvejleder, og det resulterede i første omgang i, at jeg holdt op med at spise okse- og svinekød og skar ned på kaffen. Efter et par år fik jeg konstateret gluten- og mælkeintolerans. Så skulle der kosttilretninger til

igen. Og endelig – da jeg havde fået stillet diagnosen knogleskørhed – måtte jeg igen interessere mig for kostens indflydelse på knoglerne. Det resulterede i, at jeg tog skridtet fuldt ud og be-

sluttede mig for at blive veganer. Siden har jeg undgået kød, mælkeprodukter, gluten og spiritus. Kaffe og sukker får jeg kun meget sjældent. Det har været en stor omvæltning for en som mig, som tidligere har holdt meget af både spegepølse, bøffer og vin!”

Fravælger konventionel medicin indtil videre

Ingelis håber på, at hun med den meget bevidst tilrettelagte kost kan holde knogleskørheden i ave. Siden hun ophørte med Forsteo for snart 3 år siden, har hun derfor valgt at sige nej tak til opfølgende medicinsk behandling – bortset fra det daglige indtag af vitamin D og kalktabletter.

“Jeg håber, det har effekt. Jeg mærker jo ikke noget til min knogleskørhed, så jeg ved det reelt ikke. Det finder jeg ud af, når jeg skal skannes næste gang”, siger Ingelis, der jævnligt får taget blodprøver, så hun er sikker på, at alle tal er, som de skal være, trods den strenge diæt.

Hun kan til gengæld med overbevisning fastslå, at den ændrede kost har indflydelse på gigtsmerterne. Især efter hun blev veganer. Hvor hun tidligere fik stærkere smertestillende depottabletter hver eneste dag, kan hun i dag

nøjes med et par Panodiler morgen og aften. Motivationen til at fastholde den restriktive kostplan er høj, for drister hun sig til at tage et stykke bagerbrød, kvitter kroppen straks med smerter – så det sker i sagens natur meget sjældent.

Find din egen vej

Trods de positive resultater på gigtsmerterne – og forventningerne til en tilsvarende positiv effekt på knoglerne – vil Ingelis ikke uden videre anbefale andre at gøre det samme, som hun har gjort:

“Det føles godt for mig, men det er ikke sikkert, at det vil være godt for andre. Man skal finde sin egen vej. Jeg er på ingen måde forkaster af systemet og de officielle anbefalinger, og viser det sig ved næste skanning, at min T-score går den forkerte vej, vil jeg også gerne tage medicin mod min knogleskørhed. Jeg har bare haft behov for at tage ansvaret for min krop og behandling i egne hænder sammen med alternative behandlingsformer. Det har givet mig styrke, selvom det også har været – og er – besværligt hele tiden at have fuld kontrol over alt, hvad jeg indtager. Det kræver meget stor viljestyrke. Ikke bare for en periode – men livet ud. Men for mig er det indtil videre hele besværet værd.”

Gode råd

- Indret dig efter de nye forhold.
- Meld dig fx til et gymnastikhold for osteoporosepatienter.
- Køb ind i mindre mængder
- Lær fx dine børnebørn selv at kravle op i Trip-Trap-stolen.
- Fordel bagagen i en lille letvægtskuffert på hjul og en let rygsæk, når du skal på rejse.

” Jeg havde svært ved at forstå, at man kan have knogleskørhed uden at opdage det.