

Knoglesund opvækst i flere generationer

Maria Hejl Kristensen har fået den knoglesunde livsstil i vuggegave. Alligevel var det først, da hendes morfar fik knogleskørhed, at hun for alvor blev klar over, hvad det vil sige at have skøre knogler.

35-årige Maria Hejl Kristensen er flasket op med en solid ballast af knogleviden omkring sig. Med en mor, der var sygeplejerske på en osteoporoseafdeling, og en "bonusfar", der er overlæge med speciale i knogleskørhed, er de knoglevenlige råd kommet ind med modermælken.

Morfar gjorde udslaget

Alligevel var det Marias morfar, der for alvor åbnede hendes øjne for vigtigheden af at passe godt på sine knogler.

"Jeg var teenager, da min morfar fik konstateret knogleskørhed. Jeg husker, at han havde ondt i ryggen. Han havde fået et rygsammenfald, viste det sig, og det første blev til flere. Det var et stort problem for ham. Smerterne var bare en del af det, for min morfar havde altid ført sig frem med stor værdighed og var fx stolt over at have været gartner, som jo krævede en vis højde. Nu havde han pludselig mistet højde, og det nagede ham. Det påvirkede også min søster og mig. Vi havde hørt om knogleskørhed igennem et helt liv, men

først nu blev det virkeligt for os, for nu kunne vi se, hvad det indebar, og hvad den sygdom kunne gøre ved et andet menneske. Det, der skete med min morfar, har betydet meget for min egen bevidsthed om at leve knoglesundt", fortæller Maria, der har gjort en knoglevenlig livsstil til en naturlig del af en travl hverdag med job, mand og to sønner, Benjamin og Theodor.

Op og ned til 7. sal

Maria er sygeplejerske og arbejder på Rigshospitalet. Tidligere indebar jobbet, at der blev gået tusinder af skridt i løbet af en arbejdsdag, men i dag arbejder Maria som forskningssygeplejerske, og en stor del af arbejdsdagen foregår foran computeren.

"Jeg cykler 10 km til og fra arbejde fra vores hus i Hvidovre hver dag, og selvom det er god motion, er det jo ikke vægtbærende motion, som er så vigtig for knoglerne. I stedet for at købe et fitnessmedlemskab, som

jeg alligevel ikke får brugt, er jeg derfor begyndt konsekvent at tage trappen op til 7. sal, hvor mit kontor ligger. I løbet af dagen skal jeg ofte ned på 1. sal til de patienter, der deltager i forskningsforsøgene, og der tager jeg også trappen. Det bliver

” Det gælder om at finde en balance og bruge sin sunde fornuft

til mange ture op og ned i løbet af en dag. Mine kolleger kan få helt dårlig samvittighed, når de ser mig", fortsætter Maria.

Brug den sunde fornuft

Maria har aldrig været i tvivl om, hvad der skal til for at sikre, at hun og familien får den kalk og vitamin D, der skal til for at passe godt på knoglerne:

"Jeg er vegetar og har været det i tre år, men min mand og jeg tænker generelt meget over vores kost, og hele familien spiser mejeriprodukter. I vinterhalv-



3 generationer med fokus på en knoglesund livsstil (fra venstre mod højre): Benjamin, Maria Hejl Kristensen, Marias mor, Lise Hejl Hyldstrup og Theodor. Privatfoto

året supplerer vi med et tilskud af D-vitamin. Det er noget, der giver sig selv, fordi jeg lige fra barnsben har vidst, at kroppen ikke får glæde af kalken, hvis der ikke er nok D-vitamin til stede."

"Om sommeren suger vi D-vitaminen til os fra solen. Når Benjamin og Theodor skal i børnehave og skole, hvor jeg ikke kan kontrollere, hvor meget direkte sol, de bliver udsat for, får de solcreme på. Men når de er hjemme, er de ofte ude uden solcreme, så længe det ikke er midt på dagen. Det gælder om at finde en balance og bruge sin sunde fornuft", pointerer Maria.

Motiverende skridttælling

Som forældre skal Maria og hendes mand også sikre, at børnene får den motion, der skal til for at sikre den bedst mulige udvikling af knoglerne. Fem-årige Benjamin kan slet ikke sidde stille, mens Theodor på ni ikke er helt så aktiv længere. Jo ældre,

han bliver, jo mere trækker stillessiddende sysler som fx spil på iPad'en. Maria kan derfor godt finde på at sætte en begrænsning på spilletiden, eller at lave en aftale med Theodor om at

holde en uges pause, så der bliver skabt plads til andre ting. Som fx sport og motion.

"Theodor går til ishockey et par gange om ugen, men de øvrige dage skal der lokkes lidt. Det må ikke blive en sur pligt. Theodor er en selskabspapegøje, og det betyder, at han fx gerne vil med ud at købe ind, og så går vi turen frem og tilbage og får en god snak på vejen. Siden han for 8 måneder siden fik et ur med skridttæller, er der også begyndt at gå en sport i at gå mange skridt. Det er en konkurrence,

Theodor har med sig selv. Jeg checker ikke, hvor meget han går, men han kommer gerne og fremviser resultaterne, når han fx er nået op på 20.000 skridt på en dag", forklarer Maria.

” Jeg tager konsekvent trappen op til 7. sal

"Det virker måske ikke for alle, men det er en god motiva-

tionskilde for Theodor. Med Benjamin skal der måske med tiden noget helt andet til. Det handler om at finde frem til, hvad der motiverer den enkelte."

Marias mor, Lise Hejl Hyldstrup, arbejder aktivt for osteoporosesagen og er medlem af bestyrelsen af Osteoporoseforeningens lokafdeling Hovedstaden Nord. Marias "bonusfar", overlæge Lars Hyldstrup, er medlem af Osteoporoseforeningens landsbestyrelse.