

Ny med knogleskørhed:

Hvad nu med kosten?

Der er mange spørgsmål, der melder sig, når man er ny med knogleskørhed. Kan jeg leve, om jeg plejer? Spiser jeg rigtigt? Er jeg på den sikre side, hvis bare jeg får tilskud af vitaminer og mineraler hver dag? Osteoporoseforeningens kliniske diætist, Kirsten Bønløkke, besvarer her de hyppigst forekommende spørgsmål og giver gode råd med på vejen.

Hvad er det i kostmæssig sammenhæng særligt vigtigt at gøre, når man får stillet diagnosen knogleskørhed?

“Det er vigtigt, at der følges op på, om man har et tilstrækkeligt indhold af vitamin D i kroppen. Det er egentlig lægen, der i forbindelse med diagnosen skal tage initiativ til at tage blodprøver, herunder af blodets indhold af vitamin D, men nogle læger forsømmer det. Derfor er dette det allerførste, jeg spørger efter, når medlemmer ringer til mig for at få gode råd om knoglevenlig kost. Vitamin D-niveauet er bestemmende for, hvor meget vitamin D, man bør tage som tilskud.”

Hvorfor er vitamin D så vigtig?

“Vitamin D er vigtig, fordi den øger optagelsen af den kalk, der er i vores mad, idet vitaminet indgår i transporten af kalk fra tarmen over i blodbanen. Vitamin D øger også mineralaflejringen i nydannet knogle og mindsker udskillelsen af kalk fra nyrerne, så vi ikke udskiller for meget kalk med urinen. Et tilstrækkeligt vitamin D-niveau er også en forudsætning for, at osteoporosemedicinen

virker, som den skal. Mange danskere har for lavt vitamin D-indhold i blodet – allerværst står det til om vinteren. Det kan være medvirkende årsag til, at man får knogleskørhed.”

Hvad skal blodets indhold af vitamin D ligge på?

Normalt regnes et indhold af vitamin D på over 50 nmol/l i blodet for tilfredsstillende. Ligger indholdet lavere, er det en risikofaktor for udvikling af knogleskørhed. Har man fået konstateret knogleskørhed, anbefales det, at man har et vitamin D-niveau, der ligger mellem 80-150 nmol/L. Vitamin D-status bestemmes ved at måle plasma-25-OH-vitamin D i en blodprøve.”

Hvor meget vitamin D har man behov for pr. dag?

“Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle der er i risiko for knogleskørhed dagligt indtager 20 mikrogram vitamin D. Osteoporosespecialister anbefaler alle med knogleskørhed at indtage 20-25 mikrogram vitamin D om sommeren og 40-50 mikrogram om vinteren. Netop om vinteren har de fleste behov for mere, fordi

man ikke får vitamin D fra sollyset i de mørke måneder. Vitamin D findes kun i rigelige mængder i fed fisk. De officielle kostråd anbefaler, at man får 350 g fisk om ugen, hvoraf de 200 g skal være fede fisk som fx laks, sild og makrel.”

Hvad skal man ellers have styr på, hvis man vil leve knoglevenligt?

“Er vitamin D-niveauet i orden, bør man undersøge kalkindholdet i sin daglige kost. Har man knogleskørhed, skal man have 1200-1400 mg kalk dagligt – og kalken skal fordeles over flere tidspunkter på dagen. De fleste får at vide af deres læge, at de skal tage to kalkpiller med vitamin D om dagen. Men mange kan dække deres kalkbehov gennem kosten og har ikke behov for tilskud af kalk, men blot vitamin D – eller har måske ikke behov for max-dosis kalktilskud. Men det forudsætter, at man har styr på sin kost. Mejeriprodukter er den fødevarergruppe, som ligger højt, når det gælder indhold af kalk, men andre fødevarer som grønne og grove grøntsager, havregryn og müsli mv. har også



et pænt kalkindhold (se nedenstående oversigt med eksempler). Man skal også sørge for at få tilstrækkeligt med protein, som indgår i celledannelsen og er af stor betydning for muskel- og knogledannelse.

Når man skal vurdere, om ens diagnose bør medføre kostændringer skal der samtidig tages højde for, om man fx er småt-, mellem- eller storspisende, god til at variere sin kost og om man indtager 3 eller flere måltider om dagen. Det kan være en god idé at konsultere en klinisk diætist, som kan sikre, at man er på rette vej."

Kan det ikke være godt at tage kalktilskud, bare for at være "på den sikre side"?

"Kroppen skal dagligt have det, den har brug for, men indtag af vitaminer og mineraler i unødvendigt store mængder kan i værste fald være skadeligt. Området er ikke fuldt kortlagt, men undersøgelser tyder på, at fx et overdrevent indtag af kalk kan øge risikoen for blodpropper.

Tilsvarende for vitamin D. Jeg taler jævnlige med folk, der indta-

ger store mængder vitamin D for at være på den sikre side. Nogle får målt et vitamin D-indhold i blodet langt over 150 nmol/L. Det er derfor, det er så vigtigt at få taget blodprøver."

Hånden på hjertet – behøver man at lægge sin kost om? Er man ikke dækket godt ind, hvis man supplerer sin daglige – og eventuelt ikke optimalt sammensatte kost – med en multivitamin-mineralpille samt tilskud af kalk og vitamin D?

"Som diætist vil jeg altid anbefale personer med knogleskørhed, at man spiser sig til de vitaminer og mineraler, som knoglerne har brug for, for derved får man samtidig alle de andre vitaminer og mineraler, som kroppen behøver. Sløser man lidt med sine måltider indimellem, vil jeg dog anbefale, at man supplerer sin kost med en multivitamin og holder godt øje med sit kalkindtag. Kan man se, at man ikke får tilstrækkeligt gennem sin kost, bør man tage et tilskud af kalk og vitamin D."

FAKTA

HJÆLP TIL KNOGLEVENLIGE MÅLTIDER

Osteoporoseforeningen har udgivet 2 kogebøger med inspirerende, knoglevenlige opskrifter udviklet af klinisk diætist Kirsten Bønløkke:

"Knoglestærk kogekunst" (2012) samt "Lette retter til stærke knogler" (2005). Opskrifterne indeholder opskrifter til middags- og frokostretter, morgenmad og kalkrige brød, kager og desserter. Der er billede af alle opskrifter og indholdet af kalk og D-vitamin per portion er angivet. Bøgerne koster 50 kr./stk. og rekvireres ved henvendelse til Osteoporoseforeningen eller via Osteoporoseforeningens hjemmeside, www.osteoporose-f.dk



EKSEMPEL PÅ EN KNOGLEVELIG DAGSKOST

MORGENMAD:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 portion A38, 1 ½ dl	186,0	0,2
1 dl müsli	78,9	
1 æble i tern	15,0	
1 kop te	12,0	
1 glas vand	18,0	
FORMIDDAG:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 grovbolle, hjemmebagt med skrabet fedtstof	58,7 0,5	
1 skive ost (Fx Samsø 30+), 20 g	210,0	
Marmelade	2,5	
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
FROKOST:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 skive fuldkornsrugbrød med skrabet fedtstof	25,5 0,7	
½ æg	12,0	0,4
2 snitter marineret sild	9,0	3,4
½ tomat	4,0	
Leverpostej	9,8	0,2
1 skive syltet rødbede	2,4	
4 tykke skiver agurk	10,0	
2 figner	58,0	
1 stort glas vand	24,0	
EFTERMIDDAG:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
Jordbærgrød	40,3	
1 ½ dl minimælk	186,0	0,1
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
AFTENSMAD:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
Kyllingebryst med skind	13,2	1,7
3 kartofler	10,5	
3 buketter broccoli	33,0	
1 stor gulerod	36,0	
1 kopfuld iceberg-salat	3,8	
1 spsk. ristede solsikkekerner	9,5	
2 tsk. olivenolie	0,0	
1 stort glas vand	24,0	
AFTENKAFFE:	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 stk. skærekage	34,0	
1 kop kaffe med 1 spsk. minimælk	28,0	
1 glas vand	18,0	
KOSTEN I ALT:	1.229,3	6,0
KOSTTILSKUD	Mg kalk (milligram)	µg D-vitamin (mikrogram)
1 multivitamin	125,0	10,0
1 D3-vitamin		20,0
KOST OG KOSTTILSKUD I ALT:	1.354,30	36,0

Er det et problem at leve knoglevenligt, hvis man er vegetar?

“Det behøver det ikke at være. Man kan stadig få sin kalk gennem mejeriprodukter og æg, mange grøntsager og kornprodukter, ligesom tørrede linser, ærter og bønner, der naturligt indgår i vegetarmad, også er rige på kalk. Vitamin D-behovet er vanskeligt at få dækket gennem vegetarkost og derfor anbefales tilskud af vitaminet.”

Hvad skal man gøre for at få tilstrækkeligt med kalk og vitamin D, hvis man er veganer?

“En veganer spiser udelukkende vegetabilsk – udelader altså al animalsk føde. Det kan derfor være en udfordring at sikre sig, at knoglerne får tilført de næringsstoffer der er brug for, for at vedligeholde knoglestyrken. Vitamin D er også her nødvendigt som tilskud, mens en omhyggelig sammensat kost måske kan dække behovet for kalk. Jeg vurderer dog, at de fleste med knogleskørhed, der vælger at leve vegansk, har brug for kalktilskud. Knoglerne har også brug for protein, og i en veganerkost skal man arbejde med proteinkomplettering, dvs. sammensætte bestemte fødevarer for at få dækket behovet for protein. Jeg kan kun opfordre til, at man sætter sig grundigt ind i veganerkost, for at sikre sig alle vigtige næringsstoffer, hvis man ønsker at leve på den måde.”

Ring til Osteoporoseforeningens diætisttelefon, hvor klinisk diætist Kirsten Bønløkke hver onsdag mellem 13.00 og 15.00 sidder klar ved telefonen og besvarer spørgsmål fra medlemmerne.

Kilde: Klinisk diætist Kirsten Bønløkke, Osteoporoseforeningen

FAKTA

KNOGLERNES SUPERFOOD - 10 GODE KILDER TIL KALK OG VITAMIN D

	1 PORTION	INDHOLD AF KALK (milligram)
Grønkål, rå	1 dl (50 g)	110 mg
Ost 30+	1 skive (20 g)	150 mg
Tykmælk, Cultura, Kefir	1 portion (2 dl)	250 mg
Minimælk	1 glas (2 dl)	250 mg
Grønne bønner	1 portion (100 g)	60 mg
Hvidkål	1 portion (100 g)	50 mg
Sojabønner, kogt	1 dl (70 g) = (30 g tørret)	50 mg
Havregryn	1 dl (40 g)	45 mg
Figen, tørret	2 stk (40 g)	75 mg
Appelsin	1 stk (150 g)	50 mg

	1 PORTION	INDHOLD AF VITAMIN D (mikrogram)
Sild	1 stk. (70 g)	8,75 µg
Laks, opdræt	125 g	10,75 µg
Torskerogn, korseserves	2 skiver (40 g)	4,40 µg
Bækforel, roget	½ forel (60 g)	5,40 µg
Sardin, korseserves	1 stk (20 g)	2,50 µg
Marineret sild	2 bidder (30 g)	3,90 µg
Æg	1 stk (60 g)	2,75 µg
Havarti 30+, Samsø 30+	1 skive (20 g)	0,04 µg
Syrnede mejeriprodukter	1 portion (2 dl)	0,20 µg
Makrel, filet, roget	½ filet (60 g)	3,64 µg

Osteoporoseforeningens Patient-til-patient telefon

Hver tirsdag formiddag tilbyder to af foreningens mangeårige medlemmer at give deres viden om sygdommen videre til medlemmer, der har knogleskørhed, og som gerne vil tale med ligestillede om sygdommen. Telefonen er åben hver tirsdag kl. 10.00-11.30.

