



Styrk knoglerne i de unge år

Vægtbærende motion, kalk og vitamin D er hovedingredienserne i en knoglesund opvækst.



Overlæge Lars Hyldstrup, Osteoporoseenheden, Hvidovre Hospital. Foto: Joshua Gross

Knogleopbygningen sker hurtigt i barn- og ungdom, og knoglemassen topes i 25-30 års-alderen, hvorefter man gradvist taber mere knoglemasse, end man bygger op. Skal man opbygge sine knogler maksimalt, handler det om at få tilstrækkeligt med kalk, vitamin D og vægtbærende motion i barndommen og de unge år. Det behøver ikke at være kompliceret, og i mange tilfælde får børn og unge heldigvis det, der skal til.

Vægtbærende motion

Selvom børn og unge nu om dage bruger meget tid foran computer eller tablets, bevæger

de sig dog ofte mere, end man måske umiddelbart tror. Før man bekymrer sig unødigt, kan man derfor med fordel forsøge

” I mange tilfælde får børn og unge heldigvis det, der skal til

at danne sig et indtryk af, hvor meget ens barn egentlig bevæger sig i løbet af en dag - fx ved hjælp af en skridttæller. Ligger skridtene over en periode i den alt for lave ende, skal man overveje, hvad man kan gøre for at få mere bevægelse ind i barnets dagligdag, for det stillesiddende barn opbygger ikke



så stærke knogler som sin fysisk aktive kammerat. Og det gavner ikke alene knoglerne: Fysisk aktivitet understøtter børns udvikling generelt. Derfor er det vigtigt at dyrke motion, som udsætter skelettet for tryk eller stød. Fodbold, håndbold og ketsjersport er eksempler på gode sportsgrene, der arbejder mod tyngdekraften med spring og uregelmæssige bevægelsesmønstre. Men også

bare det at gå – helst med raske skridt – er med til at styrke knoglerne. Ligger barnet i gennemsnit på den rigtige side af 10.000 skridt om dagen, er der ingen grund til bekymring. Men børn skal først og fremmest lege og stimuleres til dette. Byder muligheden sig for at de dyrker idræt, bør dette understøttes: Børn, som er fysisk aktive, har bedre chance for også at være aktive, når de bliver voksne.

Kalk (kalcium)

For at opbygge et stærkt skelet er det vigtigt at få tilført tilstrækkeligt med kalk. Fra omkring 8-års alderen og gennem puberteten vokser man hurtigt og har derfor behov for mere kalk end raske voksne – omkring 1.500 mg kalk om dagen. Mejeriprodukter er de bedste kilder til

kalk. Mælk kan med hensyn til kalk erstattes af plantebaserede drikke, men disse indeholder mindre protein og andre stoffer af betydning for børns vækst. Mange teenagere søger heldigvis instinktivt mod de fødevarer, som deres krop har brug for og indtager fx uopfordret meget store mængder mælk. Andre fødevarer – som for eksempel æg, grønkål, broccoli, ærter og bønner, tørrede linser og mandler

- indeholder også kalk. Det kan imidlertid være svært at nå op på cirka 1.500 mg kalk om dagen uden hjælp fra mejeriprodukter. Så er mælk og ost ikke populært, bør man supplere med et kalktilskud.

Vitamin D

Kalk optages ikke effektivt uden vitamin D, der også er et vigtigt vitamin i forhold til kroppens immunforsvar. Den bedste kilde til vitamin D er solen. Ophold i solen i 5-30 minutter uden solcreme nogle gange om ugen i sommerhalvåret skønnes at give tilstrækkeligt med vitamin D. Undgå dog solen mellem kl. 12 og 15.

Ud over solen i sommerhalvåret er fede fisk den bedste kilde til vitamin D. Det er dog kun de færreste, der kan dække kroppens behov gennem kosten alene. Derfor kan de fleste –

” Det behøver ikke at være kompliceret

voksne, såvel som børn og unge – med fordel supplere med et tilskud af vitamin D i vinterhalvåret. Til børn fra 2 måneders alderen tilrådes et tilskud på 10µg D-vitamin dagligt, helt frem til puberteten. Herefter tilrådes 20µg D-vitamin dagligt, indtil de er udvoksede.

Kilde: Overlæge Lars Hyldstrup, Osteoporoseenheden, Hvidovre Hospital.