

# Hørt i rådgivningen

Vi bringer i dette og kommende udgaver af Knogleskør nogle af de spørgsmål, som medlemmerne ofte stiller til foreningens læger, fysioterapeut, diætist og sygeplejerske. Svarene er skrevet af rådgiverne selv. Denne gang er det diætist Kirsten Bønløkke.

## Knoglesund kost – hvad er det?

En varieret kost er det optimale udgangspunkt for at få de næringsstoffer, som kroppen skal bruge for at holde sig sund og rask. Ved at tage udgangspunkt i De officielle Kostråd fra Fødevarestyrelsen tilgodeses knoglernes udvikling og vedligeholdelse bedst muligt. Visse grupper kan have behov for tilskud af kalk og D-vitamin som supplement til kosten.

## Hvilken rolle spiller kalk og D-vitamin for knoglerne og knogleskørhed?

Mangel på kalk og D-vitamin hos voksne fører til øget tab af kalk fra knoglerne og er forbundet med øget risiko for knogleskørhed. Hos børn og unge medfører mangel på kalk og D-vitamin, at knoglerne ikke udvikles til fuld styrke. Kalk er byggestenene i vores knogler, som løbende udskiftes, og D-vitamin øger transporten af kalk fra tarmen ind i blodbanen, stimulerer de knogleopbyggende celler og øger kalkaflejringen i nydannet knogle.

## Hvor meget kalk er der behov for ved knogleskørhed og osteopeni?

Har du knogleskørhed eller osteopeni, anbefales du hver dag at få 1.000-1.200 mg kalk (kost + tilskud). Find indhold af kalk i fødevarer i Osteoporoseforeningens kogebøger og i Fødevareinstituttets offentlige fødevaredatabase.

## Hvor meget D-vitamin er der behov for ved knogleskørhed og osteopeni?

Mangel på D-vitamin er udbredt i den danske befolkning, specielt i vinterhalvåret. Som udgangspunkt anbefales alle med knogleskørhed og osteopeni et dagligt kosttilskud på 20-40 µg D-vitamin, henholdsvis sommer og vinter.

## Er der andre vitaminer eller mineraler, det er godt at supplere med?

Der er ingen evidens for, at du bør supplere med andre vitaminer og mineraler som kosttilskud end kalk og D-vitamin, hvis du har knogleskørhed. Småt spisende eller personer med malabsorption anbefales,

ud over tilskud af kalk og D-vitamin, at supplere med multivitamin-tablet.

## Er der noget, vegetarer eller veganere med knogleskørhed skal være særligt opmærksomme på?

Er du vegetar og spiser varieret inden for planteriget, spiser æg og mejeriprodukter efter Fødevarestyrelsens råd til vegetarer, skal du følge de samme anbefalinger for kalk og D-vitamin som den øvrige befolkning. Uden fisk er det vigtigt at variere mellem forskellige planteolier for at dække behovet for omega-3 fedtsyrer.

Er du veganer, bør du sammensætte kosten efter Fødevarestyrelsens råd om at spise varieret indenfor alle de omtalte fødevarergrupper. Der anbefales tilskud af B12 på 2 µg, og der kan være behov for tilskud af B2, jod, selen, jern, A-vitamin og zink. Derudover skal du følge de samme anbefalinger for kalk og D-vitamin som den øvrige befolkning.

## Har du brug for et godt råd eller vejledning ud fra din specifikke situation?

Som medlem af Osteoporoseforeningen kan du gratis benytte dig af foreningens rådgivningstilbud. Find kontaktoplysninger og åbningstider i dette blads kolofon. Vi ser frem til at høre fra dig.



Diætist Kirsten Bønløkke er klar med rådgivning om kost, vitaminer og mineraler på onsdage kl. 10.00-15.00.