



Opskrift på jordbærsmoothie

En frisk og lækker smoothie rig på kalk fra den græske yoghurt. Smoothien indeholder 250 mg kalk.

- Til 2 glas
- 200 g. friske jordbær
- 2 dl græsk yoghurt (eller andet surmælksprodukt)
- 1 stk. vaniljesukker
- Citronsaft

Rens og skyl jordbær og put dem sammen med de andre ingredienser i en blender. Blend det hele og smag til med citronsaft og vaniljesukker – fortynd gerne smoothien med mælk, hvis du synes, at den er for tyk. ●

Tips & tricks

Nu er det snart sommer! Her får du eksperternes tips og tricks til dig med knogleskørhed.

Fysioterapeutens bagagetips

Hvordan pakker man smartest til ferien, når man har knogleskørhed? Her er fysioterapeut Lene Lebechs råd.

Pak småt

Pak kun det allermest nødvendige. Så bliver din bagage lettere at løfte, og du får mere plads til en souvenir eller to.

Kuffert og rygsæk

Pak i en kuffert med hjul. Husk en rygsæk til dine gåture, for den fordeler vægten mere ligeligt på din ryg end en dametaske eller et net.

Bed om hjælp

Bed om hjælp til at løfte kufferten i toget eller flyveren. Folk er meget søde til at hjælpe, hvis man spørger.

Fordel vægten

Pak lidt i en rygsæk, hvis din kuffert er tung. Så fordeler du vægten, og det hjælper dig samtidig til at rette dig op, når du rejser. ●



Sol, solcreme og D-vitamin

Når huden udsættes for sollys, danner kroppen D-vitamin, som hjælper med at optage kalk. Her er svar på to typiske spørgsmål om D-vitamin om sommeren.

Solcreme og D-vitamin?

Brug af solcreme fører generelt ikke til mangel på D-vitamin. Selv i skyggen danner huden faktisk D-vitamin. Husk derfor at beskytte din hud med solcreme.

Tilskud om sommeren?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at mennesker med knogleskørhed tager et dagligt tilskud på 20-40 mikrogram D-vitamin – også om sommeren. Fortsæt derfor med at tage dine tilskud hele året. ●

D-vitamin er fedtopløseligt og skal derfor tages i forbindelse med et måltid, for at blive optaget i kroppen.

til sommeren

miniguide ↘

Find den perfekte bikinitop

”Hvordan finder jeg en god bikinitop efter mit sammenfald?” er et meget typisk spørgsmål. Få undertøjs-ekspert Rita Fredslund-Hansens bedste råd.

Skal sidde til

En god bikinitop passer, når den sidder til, og der er ligevægt hele vejen rundt. Det er dens vandrette stykke rundt om din krop, der skal bære din barm, ikke stropperne. Gå derfor efter bikinitoppe, der ligner en klassisk bh.

Rigtig placering på ryggen

Hvis du har haft sammenfald eller har en lidt krum holdning, skal bikinien sidde rigtigt på ryggen. Den må ikke sidde for højt

oppe, for så er det skuldrene, der bærer barmen, og det modarbejder den gode holdning.

Badedragt

Foretrækker du en badedragt, skal den sidde til under barmen og have stropper, der går om på ryggen som en bh. Dens rygduskæring må heller ikke være for dyb, for så støtter den ryggen mindre, og er badedragten for lille, trækker den din overkrop sammen.

Bøjle eller ej?

Mange fravælger bikinitoppe med bøjler, fordi de kan trykke under barmen og være smertefulde efter brud i brystbenet. Men

Psst... Du kan også bruge guiden til at finde den perfekte bh



har du en stor barm, er det vigtigt at have en bikinitop, der kan støtte den, og det kan bøjlen. Led derfor lidt ekstra efter en bøjlemodel, der både giver støtte og komfort. ●