



Spørgsmål om drikkevarer

Jeg er i tvivl om kulsyreholdige drikke som danskvand og cola.
Kan disse drikkevarer have en betydning for kalk?

Mange hilsner, Søren



Svar fra Jannie

Kære Søren

Mig bekendt er det ikke vist, at kulsyreholdige drikke i sig selv er dårlige for knoglerne. Undersøgelser har imidlertid vist, at personer, der drikker store mængder cola, indtager for meget fosfat og for lidt kalk. Et kalkindtag, der er for beskedent, kan i sig selv være dårligt for knoglerne. ●

Mange hilsner, Jannie



Spørgsmål om nikotin

Rygning øger jo risikoen for knogleskørhed. Jeg vil gerne høre, om det også gælder andre nikotinprodukter. Jeg tager selv snus og bruger e-cigaretter.

Mange hilsner, Hanne



Svar fra Jannie

Kære Hanne

Tak for dit spørgsmål. Alle former for brug af tobak er sundhedsskadeligt. Når du bruger tobak og nikotinprodukter, så øges din aldersbetingede afkalkning. Det vil sige, at din risiko for knoglebrud stiger. Derfor anbefaler jeg dig en knoglevenlig livsstil, og at stoppe med at ryge og anvende alle former for nikotinprodukter. Fordi du har knogleskørhed og samtidig ryger og benytter nikotinprodukter, anbefaler jeg også, at du søger hjælp til at stoppe for at passe bedst muligt på dine knogler. ●

Mange hilsner, Jannie



Alle spørgsmål er denne gang besvaret af **Jannie Dahl Hald**, læge, ph.d., Klinik for Hormon- og Knoglesygdomme, Aarhus Universitetshospital.

Jannie er desuden rådgiver på foreningens lægetelefon.



FÅ HJÆLP TIL RYGESTOP

Du har størst chance for at blive røgfri, hvis du får hjælp til at stoppe med at ryge. Der er mange måder og steder, hvor du kan få støtte i forbindelse med dit rygestop.

Kom i gang på stoplinien.dk





Spørgsmål om kalk

Da jeg brækkede ryggen tilbage i år 2000, fortalte en sygeplejerske mig, at jeg skulle indtage 2 dl mælkeprodukt eller 20 g ost lige før sengetid. Begrundelsen var, at det var om natten, at man afkalder og ikke om dagen, hvor man er i bevægelse. Det var ligegyldigt, om det var fede eller magre produkter. Holder det råd stadig?

Mange hilsner, Anni



Svar fra Jannie

Kære Anni

Tak for dit spørgsmål. Generelt anbefaler vi en knoglevenlig livsstil og et tilstrækkeligt indtag af kalkholdige fødevarer. Dertil anbefaler vi at supplere med tilskud af kalk og D-vitamin, så du samlet set opfylder Sundhedsstyrelsens retningslinjer om 1000-1200 mg. kalk og 20-40 mikrogram D-vitamin dagligt.

For en del år siden rådgav fagpersoner i forhold til tidspunktet på dagen for indtagelse af mælk og ost. Det mener vi ikke længere er så vigtigt, og afkalkningen sker ikke kun om natten. Det vigtigste er derfor, at du spiser kalkholdige fødevarer. Tager du tilskud af kalk, er det dog en god idé at fordele det ud over dagen, så du ikke tager din kalktablet samtidig med, at du spiser det mest kalkholdige måltid. Hvis du for eksempel spiser yoghurt og ost til morgenmad, så vent med at tage dit kalktilskud til senere på dagen. ●

Mange hilsner, Jannie



LÆS MERE OM KALK

Overlæge Lars Hyldstrup går i denne artikel i dybden med kalk og D-vitamin.



Spørgsmål om blodprøver

Ved almindelig kontrol på Endokrinologisk Afdeling var mit tal på "calcium-ion frit" for lavt. Jeg forstod det sådan, at måling af calcium helst skal måles på den måde. Normalt er det bare calcium, der bliver målt i en blodprøve hos egen læge. "Calcium-ion frit" skulle tages på et laboratorium, der kunne måle det straks. Vil det sige, at prøven taget hos lægen ikke er særlig brugbar? Jeg vil sætte pris på at få en uddybning. På forhånd tak.

Mange hilsner, Marie



Svar fra Jannie

Kære Marie

Tak for din spørgsmål. Kalk-prøven målt hos din egen læge er bestemt brugbar. Hvis en rutinekontrol af kalkniveauet målt hos din egen læge viser for lavt eller for højt niveau, kan der være grund til at kontrollere blodprøven på et sygehus-laboratorium, og da benyttes "calcium-ion"-prøven. Denne blodprøve kan egen læge ikke foretage, men den er brugbar ved udsving i calcium, fordi den er mere præcis. En lav værdi af "frit calcium" eller "total calcium", som er den egen læge måler, kan blandt andet skyldes for eksempel lavt indtag af kalk eller D-vitamin, eller lavt magnesium. ●

Mange hilsner, Jannie