

AF: ANDREA SEHESTED THOMSEN & KIRSTEN BØNLØKKE
 FOTO: KISSEN MØLLER HANSEN & LINE BECK

Inspiration til din kost

Kirsten Bønløkke har været diætist i Osteoporoseforeningen i 20 år. Nu går hun på pension, og her på falderebet giver hun stafetten videre med sine bedste råd og erfaringer inden for kost og knogleskørhed.

Hvad er diætistens rolle?

Kosten har en enorm betydning for vores trivsel og velvære, og modsat meget andet her i livet, så kan vi rent faktisk gøre noget ved den. Når man pludselig rammes af sygdom og føler, at man mister kontrollen over sin krop, så er kosten et oplagt sted at tage fat. Her kan diætisten hjælpe med rådgivning om, hvordan man kan sammensætte kosten, så den styrker knoglerne mest muligt. Med den rette kost kan man både spise sig sunde og passe på sine knogler. Det har været fantastisk at hjælpe folk til selvhjælp på den måde.

Hvor knoglesundt spiser vi i Danmark?

I mine samtaler med medlemmer har jeg oplevet, at mange gerne vil og også gør en stor indsats for at leve sundt, dog uden altid at have helt styr på, hvad det indebærer for knoglerne. Der er også en del, der ikke føler, de har tid og overskud i det daglige og derfor vælger nemme løsninger som de færdige og forarbejdede fødevarer, der ikke altid giver kroppen de næringsstoffer, den har brug for. Og så hygger vi os jo desværre gevaldigt i Danmark med salte og søde ting, alkohol og fast food. Det er godt at skrue ned for, så det ikke tager pladsen for den sunde mad.

...

Kirsten Bønløkke er uddannet ernærings- og husholdningsøkonom samt klinisk diætist. Hun har sidenhen specialiseret sig inden for knogleskørhed.



Se også et webinar med Kirsten her:



KIRSTENS 3 GODE RÅD TIL NYE MED KNOGLE- SKØRHED

1

Opsøg viden og fællesskab

2

Vær tålmodig - Rom blev ikke bygget på én dag

3

Vær god ved dig selv
- du gør dit bedste

KIRSTENS 3 YNDLINGS- RÅVARER LIGE NU

1

Grøn kål - fuld af kalk og fibre

2

Hyben - rig på kalk og C-vitamin. Findes i hegn og langs strande

3

Sild - bidrager med D-vitamin og sunde fedtsyrer

••

”Kosten har en enorm betydning for vores trivsel og velvære, og modsat meget andet her i livet, så kan vi rent faktisk gøre noget ved den.”

Kirsten Bønløkke



tip

Jo hårdere en ost er, jo mere kalk indeholder den

Hvad skal man være opmærksom på i kosten udover D-vitamin og kalk?

En knoglesund kost er rig på D-vitamin og kalk, men proteiner er også vigtige for at producere nye knogleceller og bevare en god og stærk muskulatur. Men for at kroppens fantastiske maskiner kan fungere optimalt, skal kosten indeholde hele spektret af næringsstoffer, så derfor er rådet om at spise varieret stadig det allervigtigste råd. Vi skal spise alsidigt og være nysgerrige på nye, kulinariske oplevelser.

Hvilke fødevarer bør man lægge i kurven?

Vi skal have lidt fra alle supermarkedets afdelinger: grønt, mejeri, kolonial og animalsk. Jeg tænker altid i farver, når jeg handler ind. Jeg slår mig løs i grøntafdelingens festfyrværkeri af farver og sørger for at få grønne, røde, gule og lilla grøntsager i min kurv og forskellige bær og frugter. Og frose er præcis lige så gode som friske, hvis det skal gå lidt hurtigt. Så kigger jeg også efter hvide og brune farver, fx fra mere proteinholdige fødevarer såsom æg, kylling, fisk, bønner, bælgfrugter, linser eller ost. Endelig skal der gode fuldkornsprodukter i kurven.

Hvilke spørgsmål har nye med knogleskørhed?

Jeg har ofte oplevet, at de er kedede af det og forvirrede over deres nye situation. Mange har været bange for, at de ikke har levet sundt nok, så derfor har vi gennemgået deres kostvaner, og jeg har rådgivet dem ud fra det. Det er vigtigt at komme hele vejen rundt om den generelle livsstil. En knoglesund kost er nemlig mest effektiv, hvis den er en del af en knoglesund livsstil. Mange har også ringet for at høre, om de kan undgå osteoporosemedicin og alene spise sig til en bedre DXA-skanning, og her har jeg desværre måttet skuffe dem.

Hvilke spørgsmål har de erfarne i knogleskørhed?

Mange har typisk ønsket rådgivning lige efter en kontrolskanning, som har været dårligere end forventet. Og det har fået dem til at tvivle på deres kost og kosttilskud. Så har vi sammen givet kosten en ny gennemgang, og tilskud af kalk og D-vitamin er også blevet justeret.

Andre har ringet ind, fordi de har villet vide, hvilket kalktilskud der er det bedste. Heldigvis er alle gode, men nogle kan have fordel af at skifte til et andet præparat med et andet indhold og sammensætning. En vigtig pointe er, at kalk fra mad og tilskud skal fordeles ud over flere måltider, fordi tarmen kun kan optage ca. 500 mg kalk ad gangen.

Hvor skal man sætte ind, hvis man gerne vil spise mere knoglesundt?

Det kræver overblik og struktur at spise knoglesundt. Har man ikke faste spisetider, mister man hurtigt overblikket over sin kost. Derfor kan det være en idé at planlægge sine måltider, så kroppen får det, den skal bruge i løbet af en dag. En anden idé kan være at sætte tid af til at forberede sine måltider til ugen. Jeg koger ofte selv en stor portion linser, bønner, quinoa eller korn, som jeg fryser ned i små portioner. Så er de altid klar som sundt og mættende fyld til en god salat, en suppe eller en gryderet.

Hvad er dine overvejelser omkring kost og kosttilskud?

Det er altid en god idé at spise sig til flest mulige næringsstoffer. Hvis man kan spise sig til at dække sit behov for kalk, så er det at foretrække, fordi en naturlig og kalkrig kost også bidrager med mange andre gode næringsstoffer. En skive rugbrød med ost bidrager ikke kun med kalk, men også med protein, kostfibre og meget mere. Hvis det ikke kan lade sig gøre at få nok kalk i kosten alene, så skal man have tilskud for at nå op på de anbefalede 1000-1200 mg kalk om dagen. Og jeg anbefaler altid et tilskud af D-vitamin.

Hvordan bruger du din egen faglighed, når du selv handler ind og laver mad?

Jeg forsøger at leve efter de officielle kostråd. Jeg er glad for grønsager og så heldig at kunne hente grønkål, krydderurter og andet godt i min egen have. For at kunne opfylde rådet om 600 gram frugt og grønt om dagen har jeg gennem mange år spist det, vi kalder "varm mad", både frokost og aften. Det varme måltid har altid for mig skullet indeholde mindst 3 forskellige grønsager, en eller flere proteinkilder, animalsk eller vegetabilsk, komplekse kulhydrater fra fx kartofler, ris eller fuldkornsprodukter og en god dressing eller sovs. ●

**FIND DE
OFFICIELLE
KOSTRÅD HER:**



Hybensuppe med flødeskum og mandelsplitter

Hybenfrugten er i sensommeren let at få øje på med sin kraftige rød-orange farve. Frugten findes overalt i Danmark og særligt langs strandene. Den er rig på A- og C-vitamin, beta-karoten, kalk og kalium. En portion af denne hybensuppe indeholder 252 mg kalk.

Ingredienser til 6 personer:

500 g rensede hyben
Vand
Ca. 100 gr rørsukker
Ca. 4 spsk friskpresset citronsaft
2 spsk Maizena
3 dl piskefløde
Korn af 1/2 stang vanilje
30 g ristede mandelsplitter

Fremgangsmåde:

1. Skyl og fjern top og stilk fra de friske hyben. Halver dem og fjern kernerne med en teske.
2. Kom hyben i en gryde og hæld 1 liter vand i. Kog dem til de er møre, ca. 1/2 time ved svag varme under låg.
3. Blend hybenblandingen med en stavblender.
4. Tilsæt vand til en passende konsistens og bring i kog.
5. Smag til med sukker og citronsaft.
6. Jævn suppen med Maizena udrørt i 1 dl vand og kog 1-2 minutter.
7. Kom vaniljekornene i en skål, hæld fløden i og pisk til flødeskum.
8. Server suppe varm, lunken eller kold med en klat flødeskum og drysset med mandelsplitter.