

Susanne Gjedsted Bügel, Professor,
 sektionsleder for ernæring og sundhed,
 Institut for Idræt og Ernæring,
 Københavns Universitet.



AF: ANE SØBY ESKILDSEN
 FOTO: SHUTTERSTOCK OG PRIVATFOTO

Knoglerne har brug for vitaminer, mineraler og proteiner

I dette magasin sætter vi fokus på vitaminer, mineraler og proteiner. Mange oplever, at det er en jungle at finde rundt i. De fleste kender til vigtigheden af kalk og D-vitamin. Men hvad er ellers vigtigt? Det får du svaret på i denne artikel, hvor professor i ernæring og sundhed ved Københavns Universitet, Susanne Gjedsted Bügel, gør dig klogere på de vigtigste vitaminer og mineraler, når du har knogleskørhed, og hvordan du får dem.

Proteiner, vitaminer og mineraler er vigtige for, at kroppen kan fungere ordentligt. Helt grundlæggende hjælper proteiner med at opbygge muskler og reparere (knogle)væv, vitaminer holder immunforsvaret stærkt og understøtter forskellige processer i kroppen, og mineraler som kalk og jern styrker vores knogler og blod. Sammen holder de os sunde og raske.

”Knoglevæv er levende, og kroppen danner hele tiden nyt knoglevæv i takt med, at gammelt væv bliver nedbrudt.

For at alle processer omkring knogledannelsen kan fungere optimalt, så skal vi sørge for at få nok af de vigtige proteiner, vitaminer og mineraler.”

Proteiner

Jo ældre vi bliver, des mere har vi brug for proteiner til at danne nye knogleceller og bevare stærke muskler.

”Mange overser vigtigheden af protei-

ner. Så lad os starte med at slå fast, et det er vigtigt. Proteiner er kroppens byggesten, og det er godt at få proteiner til alle måltider. Særligt mennesker over 70 år skal tænke proteiner ind, for de spiser typisk mindre, men har samme behov for proteiner,” forklarer Susanne Gjedsted Bügel. Hun vil ikke decideret anbefale at supplere med proteinpulver eller proteindrikke, med mindre man har et særligt behov.

Vitaminer og mineraler

Vitaminer og mineraler har hver især meget specifikke funktioner, og nogle har vi brug for i forhold til knoglerne. D-vitamin og mineralet kalk (calcium) er afgørende for knoglerne, og derfor kan du læse mere om dem på de efterfølgende sider. Men hvad med alle de andre?

”Der er mange vitaminer og mineraler, som spiller en rolle i knogledannelsen, foruden D-vitamin og kalk. Hvis man spiser

en sund og varieret kost, så får man helt overordnet sit behov dækket via kosten, og man behøver derfor ikke nødvendigvis at købe en masse tilskud. Vi ved dog ikke alt endnu, og der skal stadig forskes videre,” forklarer Susanne Gjedsted Bügel.

Hvad skal du holde øje med?

Det første vitamin, som Susanne Gjedsted Bügel peger på, er A-vitamin. Har man knogleskørhed, skal man nemlig være særligt opmærksom her. Og det er ikke på den gode måde.

”Vi ved, at A-vitamin har en negativ effekt på knoglerne, fordi det modvirker det vigtige D-vitamin. Så hvis man spiser kosttilskud som fx en multivitaminpille, så vær opmærksom på, at der ikke er tilsat A-vitamin. Den mængde, man får i kosten, er ikke et problem, men man skal ikke have mere. Vær også opmærksom på A-vitamin i forhold til børn. Studier fra DTU har vist, at danske børn får rigeligt A-vita-

min. Mere end 40 % af danske 4-6-årige børn får mere end, hvad man anser for den øvre grænse. Nogle gange kunne man få tanken, at en del af problemet med knogleskørhed handler om, at for mange børn får en vitaminpille.”

K-vitamin

K-vitamin er et andet vigtigt vitamin, men på den positive side, forklarer Susanne Gjedsted Brügel. K-vitaminet arbejder nemlig sammen med D-vitamin.

”K-vitamin har en række vigtige funktioner i kroppen. Det er bl.a. K-vitamin som gør, at hvis man får et sår, så stopper blødningen hurtigt. I forhold til knoglerne så er det stadig noget, der undersøges, men vi formoder, at K-vitaminet er med til at aktivere enzymer, som kan bygge kalk ind i knoglerne. Så noget peger på, at det er et vigtigt vitamin at have for øje.”

Susanne Gjedsted Brügel fortæller, at man i Canada og Japan anbefaler mennesker med knogleskørhed at indtage K-vitamin. Man ved dog ikke endnu, hvilken rolle K-vitamin præcist spiller for knoglesundheden, og derfor er det ikke en del af de officielle anbefalinger at tage tilskud med K-vitamin i Danmark.

Magnesium og zink

Magnesium er et andet vigtigt stof for knoglerne, og det er et mineral, som mange overvejer at tage som kosttilskud.

”Jeg kan godt forstå, at man gerne vil vide mere om magnesium, for det er et vigtigt stof. Udfordringen er, at man ikke kan måle i en blodprøve, om man mangler magnesium. For kroppen er indrettet sådan, at den altid vil forsøge at have samme niveau af magnesium i blodet for at sikre vitale funktioner, som fx at holde hjertet i gang. Det kan så betyde, at kroppen henter magnesium fra andre depoter og for eksempel tærer på skelettet, men det viser blodprøven ikke. Generelt siger man, at man får tilstrækkeligt magnesium i en sund og varieret kost, så derfor vil jeg ikke anbefale et ekstra tilskud.”

Zink er også et mineral, som er vigtigt for kroppens omsætning af proteiner, kul-

Mikronæringsstoffer som styrker knoglesundheden



K-vitamin

Findes i grønne bladgrøntsager, spinat, kål og grønkål. Findes også i lever, nogle gærede oste og tørret frugt

TIP:

Brug svesker som en sund snack – de er en god kilde til vitamin K

Zink

Findes i magert rødt kød, fjerkræ, fuldkorn, bælgfrugter og tørret frugt

TIP:

Bønner og kikærter er gode kilder til zink



Magnesium

Findes i grønne grøntsager, bælgfrugter, nødder, frø, fuldkorn, fisk og tørret frugt

TIP:

50 g mandler dækker op til 40 % af dit daglige behov



Carotenoider

Findes i mange grøntsager, herunder i grønne bladgrøntsager, gulerødder og rød peber

TIP:

50 g rå gulerødder dækker dit daglige behov

hydrater og fedtsyrer. Zink indgår i over 200 enzymer i kroppen.

"Vi ved, at zink er vigtigt, fordi det hjælper enzymsystemet til at virke i forhold til knogleomsætningen. Men zink er også svært at måle. De officielle anbefalinger for zink er 7 mg for kvinder og 9 mg for mænd, men det danske indtag ligger faktisk på kanten af, hvad man anbefaler. Så spiser man ikke tilstrækkeligt varieret, kan man risikere at få for lidt zink. Man skal også være opmærksom på zink, hvis man udelukkende lever plantebaseret, da mange får deres zink gennem kød," forklarer Susanne Gjedsted Bügel.

Carotenioder

Navnet er ikke så kendt, men carotenioder er små mikronæringsstoffer, som findes i grøntsager og er med til at give farve, fx ses det som det røde i tomater, det orange i gulerødder og det gule i majs. Generelt set er carotenoider ikke livsvigtige, og de har ikke en specifik funktion som de øvrige vitaminer og mineraler. Men de virker meget anti-inflammatoriske og kan have betydning for vores udvikling af sygdom, hvis vi ikke får dem.

"Sat på spidsen så er det stoffer som blandt andet carotenioderne, der gør, at vi ikke bare kan spise astronautmad hele tiden. Vi skal spise rigtig mad. For i varieret, farverig mad findes alle de forskellige stoffer, som vi ikke ved alt om, hvordan virker. Til sammen virker de lidt som en vaccination, der får vores immunsystem til at reagere og passe på os. Det er svært at putte i kunstig mad," forklarer Susanne Gjedsted Bügel.

••

"Vi kunne i bund og grund lave en shake med alle de vitaminer, mineraler og proteiner, vi skal have. Men så fik vi ikke alt det udenom, som er så vigtigt. Det er derfor en varieret kost er så vigtig."

Susanne Gjedsted Bügel

Hvordan får man nok?

Mange med knogleskørhed går med livrem og seler, når det kommer til vitaminer og mineraler. Man ønsker ikke at få for lidt, og det kan i det hele taget være svært at vurdere, om man får nok.

"Hvis man ikke får nok gennem kosten, så er det en god ide at tage et tilskud. Men det er de færreste af os, der selv kan vurdere, om vores kost indeholder nok. "Jeg spiser jo en burger indimellem" hører jeg ofte. Men helt grundlæggende, så får de fleste deres behov dækket ved en almindeligt varieret og sund kost. Desværre ser vi også, at dem, der køber kosttilskud, ofte er dem, der spiser mest varieret," forklarer Susanne Gjedsted Bügel.

Hun anbefaler, at man gennemgår sin kost med sin egen læge eller en diætist, hvis man er i tvivl.

Hvad med kvaliteten?

Kvaliteten af kosten har betydning for indholdet af vitaminer, mineraler og proteiner. Og her er det vigtigste, at maden er hjemmelavet. Danskerne er gået fra at spise basisvarer som kartofler, grøntsager og kød til at spise mere og mere forarbejdet mad.

"Mad, som er tilberedt for os, indeholder typisk for meget fedt, salt og sukker og ikke så mange fibre, vitaminer og mineraler. Spiser vi for meget af det, er det sundhedsskadeligt."

Når det kommer til at vælge det rette kosttilskud, så har Susanne Gjedsted Brügel et godt råd:

"Vælg det billigste. Vi har styrelser herhjemme, som sikrer, at kvaliteten er i orden." ●

fakta

PROTEIN: SÅ MEGET SKAL DU HAVE

Generelt skal du spise 1,1-1,3 gram protein om dagen per kilo legemsvægt – og gerne i den høje ende, hvis du er over 70 år.

Eksempel:

Hvis du vejer 60 kilo, så skal du spise cirka 72 gram protein om dagen.

Gode kilder til protein:

Ost, skyr, kød, linser og bønner og nødder

SPIS EFTER DIN ALDER

Energibehovet falder i takt med, at du bliver ældre. Med alderen bør du derfor spise mindre, hvis du vil bevare sin vægt. Men behovet for næringsstoffer og proteiner er det samme som altid, og det gælder derfor i højere grad om at være omhyggelig med, hvad du spiser, så du får dækket dit samlede behov for proteiner, vitaminer og mineraler.

Få gode råd til kosten, hvis du er +70 år

