

Stöndum upprétt Bognum ekki vegna beinþynningar



Kona með sterk bein

Rætt við Katrínu Jónsdóttur
lækni og fyrirliða
kvennalandsliðsins
í fótbolta

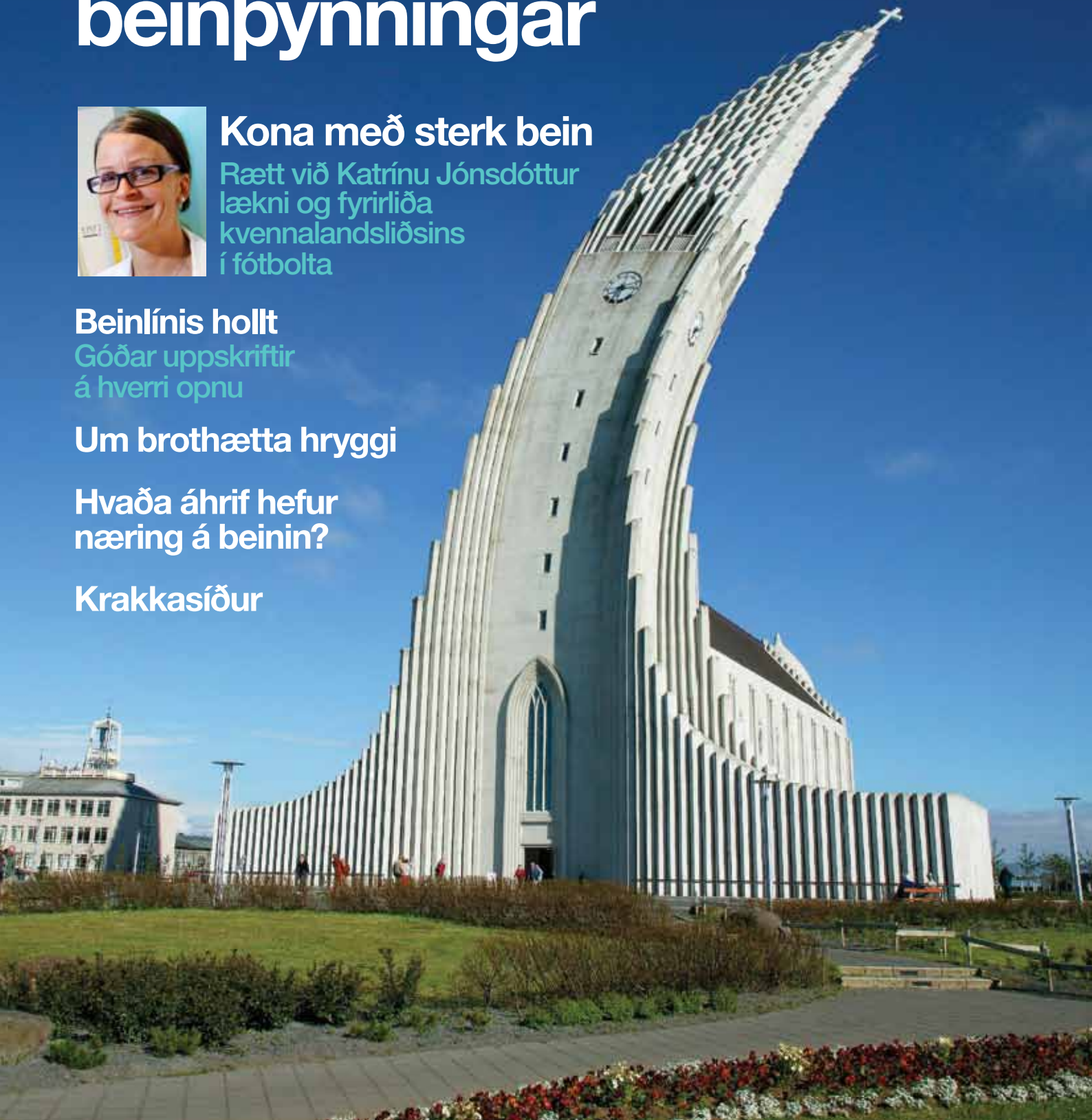
Beinlínis hollt

Góðar uppskriftir
á hverri opnu

Um brothætta hryggi

Hvaða áhrif hefur
næring á beinin?

Krakkasíður



Eyrún Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur



Göngum hnarreist

Þú hefur nú í höndunum Fréttabréf Beinverndar en því er ætlað að vekja athygli almennings og stjórnvalda á beinþynningu sem heilsufarsvandamáli. Eins og á síðasta ári er fréttabréfið gefið út þann 20. október. Þann dag halda alheimssamtök 196 beinverndarfélaga upp á hinn alþjóðlega beinverndardag og þar er Beinvernd engin undantekning. Þema beinverndardagsins nú á árinu 2010 er samfallsbrot í hrygg en það eru algengustu brotin sem fólk hlýtur af völdum beinþynningar. Því miður liggur læknisfræðileg greining ekki til grundvallar stórum hluta þeirra og þar með fæst ekki viðeigandi meðferð. Þessu þarf að breyta.

Til að setja hlutina í samhengi þá er áætlað að ein af hverjum fjórum konum eldri en 50 ára og önnur hver kona eldri en 80 ára fái samfallsbrot í hrygg af völdum beinþynningar. Þessi brot hafa mikil áhrif til hins verra á lífsgæði einstaklinga enda fylgja þeim slæmir verkir, kryppa, hæðarlækkun, bæklun og þunglyndi. Þess utan þá fylgja mjög oft fleiri samfallsbrot í kjölfar fyrsta samfallsbrots í hrygg. Í versta falli hellist yfir einstaklinginn „hrina“ samfallsbrota á tiltölulega stuttum tíma og hann verður aldrei samur eftir.

Lesandi góður. Ég hvet þig til þess að kynna þér vel efni þessa fréttabréfs. Þekking og skynsamlegur lífsmáti er besta vopnið gegn beinþynningu og samfallsbrotum í hrygg. Göngum hnarreist til móts við framtíðina og sameinumst með alþjóðlegu beinverndarsamtökunum í framtíðarsýn um veröld án beinþynningarbrota.

Lifið heil

Viltu gerast félagi?

Þeir sem hafa áhuga á að gerast félagar í Beinvernd geta haft samband við Halldóru Björnsdóttur, framkvæmdastjóra félagsins, í síma eða sent tölvupóst. Allir eru hjartanlega velkomnir.

Beinvernd

Pósthólf 161 · 270 Mosfellsbær
Sími 897 3119 · www.beinvernd.is



Um Beinvernd

Landssamtökin Beinvernd hafa verið starfrækt síðan árið 1997. Á undanförnum árum hefur félagið gefið út árleg fréttabréf í tilefni af alþjóðlega beinverndardeginum sem og fræðslubæklinga og haldið úti heimasíðunni www.beinvernd.is og Facebook-síðu: www.facebook.com/beinvernd.is Auk þess hafa verið haldnir fræðslufyrirlestrar, bæði fyrir almennings og heilbrigðisstarfsfólk.

Beinvernd er aðili að IOF (International Osteoporosis Foundation), alþjóðlegum samtökum beinverndarfélaga og tekur því virkan þátt í alþjóðlegu beinverndarstarfi. Þess má geta að dr. Björn Guðbjörnsson er formaður inn-tökunefndar IOF þar sem farið er yfir umsóknir nýrra aðildarfélaga. Beinvernd hefur unnið til viðurkenninga innan IOF fyrir framsækið beinverndarstarf, fyrst árið 2002 og síðan aftur árið 2005.

Þann 20. október ár hvert halda aðildarfélag inn í IOF upp á alþjóðlegan beinverndardag og segja má að það sé hápunktur starfseminnar. Markmiðið með slíkum degi er að vekja almennings og stjórnvöld til vitundar um beinþynningu, hve alvarlegur sjúkdómurinn er, sársauka þeirra einstaklinga sem af honum þjást, kostnað þjóðfélagsins og síðast en ekki síst forvarnarstarfið og þau ráð sem til eru varðandi greiningu sjúkdómsins og meðhöndlun.

Beinvernd tekur á hverju ári þátt í ýmsum sameiginlegum verkefnum með öðrum félagasamtökum. Á þessu ári voru verkefnið m.a. stefnumót við „þriðja geirann“ í boði heilbrigðisráðherra, málþingi um mikilvægi íþróttakennslu í framhaldsskólum, heilsuviku í Mosfellsbæ, sem og lokahófi hjá Ástbjörgu Gunnarsdóttur íþróttakennara sem hefur verið með hóp sinn HRESS í 51 ár, auk þess að styðja við beinverndaráttök víða um land.

Fulltrúar félagsins hafa komið fram í fjölmiðlum og rætt um beinþynningu út frá ýmsum sjónarhornum.



BEINVERND

Beinþynning

Beinþynning er sjúkdómur í beinum sem einkennist af því að steinefnamagn í beinvefnum minnkar, sem leiðir síðan til þess að beinin verða veikbyggðari en ella. Afleiðingarnar eru aukin hætta á beinbrotum. Algengustu brotin eru samfallsbrot í hrygg, framhandleggsbrot og mjaðmarbrot. Fólk sem er með beinþynningu á háu stigi getur brotnað við venjulegar athafnir í daglegu lífi, við lítinn eða engan áverka, jafnvel við handtak eða faðmlag. Margir einstaklingar sem eru með beinþynningu vita ekki af því að þeir eru haldnir sjúkdómnum þar til þeir hafa brotnað einu sinni eða oft og síðan farið í beinþéttimælingu. Þetta er því dulinn eða þögull sjúkdómur sem er útbreiddur um allan heim. Samkvæmt upplýsingum frá alþjóðlegu beinverndarsamtökunum IOF er áætlað að þriðja hver kona og áttundi hver karl brotni af völdum beinþynningar einhvern tíma á ævinni.



Beinþéttin mæld.

Algengasta orsök beinþynningar eru hormónabreytingar sem verða í líkama kvenna við tíðahvörf, en einnig geta aðrir sjúkdómar og lyf valdið beinþynningu.



Líkamleg hreyfing styrkir beinin.

Helstu forvarnir

- ▶ Beinvernd er mikilvæg alla ævi. Gæta þarf að því að fæðan sem neytt er innihaldi nægilegt kalk og ekki má gleyma D-vítamíninu, t.d. með því að taka lýsi daglega.
- ▶ Reglubundin hreyfing, helst á hverjum degi í 30 mínútur í senn þar sem líkaminn heldur uppi sinni eigin þyngd.
- ▶ Best er að forðast reykingar og áfengi.
- ▶ Að afla sér upplýsinga með því að hafa samband við Beinvernd og sækja um aðild að félaginu.
- ▶ Koma þarf í veg fyrir byltur, m.a. með því að ganga í góðum skóm, hafa góða lýsingu innandyrna og forðast lausar snúrur og mottur. Einnig þarf að gæta að hálfu bæði innan dyra og utan.

Samfallsbrot í hrygg eru algengustu beinþynningarbrotin en samt eru þau að miklum hluta hvorki greind né meðhöndluð.

Kalk við hæfi
- alla ævi!

beinlínis holtt

Bláber í grískri jógúrt



Fyrir 8–10

Frískandi ábætisréttur sem er einfaldur og gómsætur. Góður eftir mat, með kaffinu eða í saumaklúbbnum.

Hráefni:

200 g hafrakex (t.d. Snap Jacks)
80 g smjör, brætt
2 msk sykur (um 26 g)
200 g fersk bláber (eða jarðarber í bitum, helst íslensk)
300 g grísk jógúrt frá MS
3 dl rjómi 36%
60 g flórsykur
Kanill af hnífsoði
Súkkulaðispænis eða brætt súkkulaði til skrauts en annars má skreyta með súkkulaðiissósu sem harðnar.

Aðferð:

Botninn: Hafrakexið mulið. Gott er að setja kexið í matvinnsluvél en þá þarf að gæta þess að kexið verði ekki of fínt mulið. Smjórið brætt. Sykrinum og smjörinu blandað saman við kexið. Blandað vel saman og þrýst í botninn á litlu eldföstu móti. Sett í kæli.

Ber og jógúrtlag: Byrjið á að þeyta jógúrtina í hræivél og hellið rjómanum rólega saman við. Við þeytinguna eykur blandan rúmmál sitt um 50% og er fullþeytt þegar mjúkir toppar myndast og blandan heldur formi. Hraðinn er þá minnkaður og í lokin er flórsykri og kanill bætt út í. Þegar jógúrtblandan er klár er berjunum dreift yfir kexbotninn, jógúrtblöndunni hellað yfir og hún jöfnuð í formið með skeið og skreytt með súkkulaði. Gott að setja í kæli í a.m.k. 30 mínútur áður en rétturinn er borinn fram. Ekkert síðra daginn eftir.

Kona með sterk bein

Rætt við Katrínu Jónsdóttur lækni og fyrirlíða íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta

Ein besta leiðin til að byggja upp sterk bein og viðhalda þeim er að stunda íþróttir frá unga aldri. Þær íþróttir sem best eru til þess fallnar eru íþróttir sem reyna kröftuglega á beinin. Má þar nefna boltaíþróttir eins og fótbolta, handbolta, körfubolta og blak, svo og allar íþróttir sem fela í sér hreyfingu með hjálp af þunga líkamans.

Katrín Jónsdóttir, læknir og fyrirlíði íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta og Íslandsmeistara Vals, er ein af okkar ástsælustu íþróttakonum og fyrirmynd margra ungra íþróttaiðkenda. Beinvernd tók Katrínu tali.

Hvar og hvenær ertu fædd?

Ég er fædd í Reykjavík þann 31. maí árið 1977. Ég ólst upp í Kópavogi en fluttist 7 ára til Noregs og var þar til 11 ára aldurs. Flutti þá aftur í Kópavoginn.

Hvenær byrjaðir þú í fótbolta og hvernig hefur ferill þinn í fótbolta gengið í stuttu máli?

Ég byrjaði að æfa fótbolta 8 ára gömul með Koll (líði í Ósló, Noregi). Þá lék ég með Breiðabliki 11 ára gömul og spilaði með Blikum þar til ég fluttist á ný til Noregs árið 1997 (fyrir utan eitt ár í Stjörnunni, 1995). Í Noregi lék ég lengstum með Kolbotn en einnig eitt ár með Amazon Grimstad. Eftir



Katrín fyrirlíði Vals.



Katrín með íslenska landsliðinu á EM.

það hef ég spilað með Val, 2004 og 2006–2010. Ég varð Noregsmeistari tvisvar sinnum og þá hef ég orðið Íslandsmeistari ellefu sinnum og bikarmeistari sex sinnum. Ég hef komist í 16-liða úrslit Evrópukeppni félagsliða og í úrslitakeppni Evrópumóts landsliða. Auk þess hef ég verið fyrirlíði hjá Val og landsliðinu og spilað 102 leiki með A-landsliðinu.

Hverjir hafa haft mest áhrif á þig og verið þínar helstu fyrirmyndir?

Foreldrar mínir hafa ávallt verið mínar mestu fyrirmyndir og veitt mér mikinn stuðning gegnum árin. Það er ótrúlegt, en þau eru enn að mæta á leiki hjá mér! Þá hefur eiginmaðurinn veitt mér gríðarmikinn stuðning síðustu ár. Mér hefur líka alltaf fundist Vigdís Finnbogadóttir rosalega flott og var hún og er mér enn mikil fyrirmynd.

Til að ná árangri þarf að hugsa vel um heilsuna og huga m.a. að næringunni. Getur þú sagt okkur frá þínum viðhorfum og venjum í því efni?

Á unglingsárunum hugsaði ég lítið um það hvað ég borðaði. Á heimili mínu var hins vegar hollur matur, og þar borðaði ég mest allra! Síðar fór ég aðeins meira að hugsa um innihald fæðunnar. Ég legg mikla áherslu á að borða fjölbreytta fæðu og borða mjög mikið og oft meira en eiginmaðurinn! Það er mikilvægt að hafa næga orku til að geta klárað fótboltaæfingarnar nægilega vel. Ekkert er vitlausara en að koma svangur á æfingu. Þá

er mikilvægt að mæta á æfingar til að bæta sig og æfa, ekki að vera þjálfaður og bíða eftir að einhver annar geri mann betri. Það er líka brýnt að vera skynsamur og eftir því sem ég hef orðið eldri hef ég tekið eftir því að hvíldin er alveg jafn nauðsynleg og sjálf hreyfingin.

Hvernig gekk að sameina nám og að vera í afrekshópi í íþróttum?

Það gekk mjög vel til að byrja með, enda skipulagði ég tíma minn vel. En síðasta árið ákvað ég að taka mér hlé frá fótboltanum (í rauninni sagðist ég vera hætt á þessum tíma) til að geta einbeitt mér enn betur að náminu.

Hvers vegna valdir þú læknisfræði og hvernig gengur að sameina læknisstarfið og fótboltann?

Ég hafði alltaf hug á að fara í efnafræði eða líffefnafræði. Þegar ég svo komst inn í læknisfræði í Háskólanum í Ósló ákvað ég að láta á það reyna. Ég hef alltaf haft áhuga á því að hjálpa fólki og sjá árangur af störfum mínum. Fyrstu árin gekk ágætlega að sameina vinnuna og fótboltann, en ég verð að viðurkenna að það hefur verið erfiðara síðustu 2–3 árin, sérstaklega þar sem lítið hefur verið um sumarfrí. En það er tími til að hvíla sig síðar!

Telur þú að þú hafir þurft að færa miklar fórnir fyrir fótboltann og ætlar þú að halda lengi áfram á þeirri braut?

Fótboltinn hefur ávallt verið í fyrsta

sæti og allt annað þurft að víkja fyrir honum. Ég hef sjálf ekki litið svo á að ég væri að fórna öðru þar sem það hefur verið svo gaman í boltanum og hann gefið mér alveg ótrúlega mikið. Ég hef enga ákvörðun tekið um framhaldið.

Landsliðinu hefur gengið vel og mikil stemning skapast í kringum liðið, segðu okkur aðeins frá því.

Já, það hefur verið mjög gaman í landsliðinu. Sérstaklega var ánægjulegt að fara í úrslitakeppni Evrópumótsins. Í liðinu eru frábærar stelpur og mjög samheldinn hópur sem hefur sett sér háleit markmið. Hins vegar má ekki gleyma því að landsliðið hefur áður náð góðum árangri eins og árið 1994 þegar við komumst í 8-liða úrslit Evrópukeppninnar. Það ár voru aðeins fjögur lið í úrslitum. Fjölmíðlaumfjöllunin var þá lítil og því ekki mikið tekið eftir okkur. Þetta hefur sem betur fer breyst í dag.

Maðurinn þinn spilaði fótbolta, skiptir það máli fyrir þig?

Já, það skiptir öllu máli. Hann skilur af hverju ég er að verja svona miklum tíma þetta. Því miður fær hann stundum þó að finna fyrir því ef það er mik-

ið að gera hjá mér eins og stundum vill verða.

Einhver skilaboð til ungu kynslóðarinnar ... og þeirra sem eldri eru?

Prófið sem flestar íþróttir og þá finnið þið örugglega eitthvað sem ykkur þykir skemmtilegt og getið haldið áfram að fást við. Þið komist í form, eignist vini og lærið að vera hluti af stærri heild. Borðið hollan mat og gætið að því að fá nægilega mikinn svefn. Til þeirra eldri: Borðið fjölbreytt fæði og hreyfið ykkur a.m.k. þrisvar sinnum í viku. Hreyfingin er jafn mikilvæg og mataræðið. Farið aldrei í megrunarkúra, þeir virka yfirleitt bara til skamms tíma.

Eitthvað að lokum?

Það hefur sýnt sig í rannsóknum að börn sem hreyfa sig ekki fyrir unglingaldur eru ólíklegri til að gera það síðar. Ég hvet því alla foreldra til þess að hafa börn sín í einhvers konar skipulagðri hreyfingu. Leikfimin í skólunum er oft frábær en hún er yfirleitt ekki nóg.

Beinvernd óskar Katrínu góðs gengis í leik og starfi.



Læknirinn Katrín.

beinlínis hollt

Kjúklingasæla



Fyrir 4

Hráefni:

3–4 kjúklingabringur (ca. 500 g)
1 laukur
½ pakki sveppir (125 g)
1 rauð paprika
150 g gulrætur
1 lítil dós kotasæla
1 dl hrein jógúrt
1 msk tandoori-krydd frá Pottagöldrum
2–3 tsk mangó-chutney
Maldon-salt
Olía til steikingar

Aðferð:

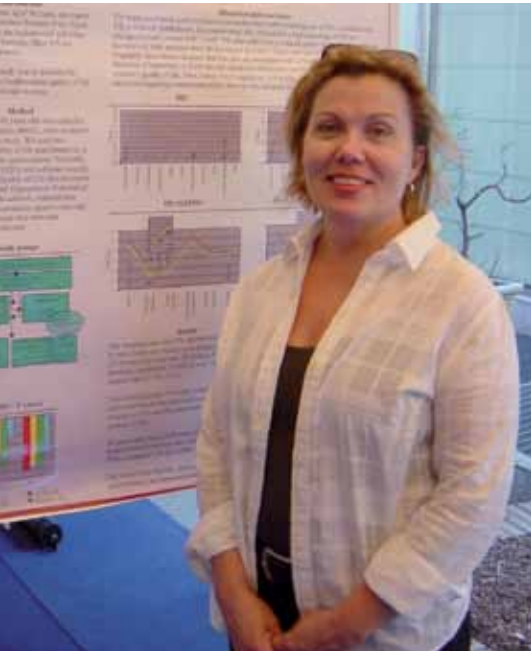
Skerið kjúklingabringurnar í bita og steikið í olíu á pönnu. Kryddið með tandoori-kryddinu og klípu af Maldon-salti. Skerið lauk, sveppi, papriku og gulrætur smátt og skellið á pönnuna. Setjið kotasæluna saman við og látið hitna ásamt hreinu jógúrtinni. Setjið mangó-chutneyið út í og látið malla um stund eða þar til gulræturnar eru farnar að mýkjast. Þá er ef vill hægt að þykkja sósuna, t.d. með sósuþafnara. Borið fram með hrísgrjónum og e.t.v. góðu salati.



Kalk við hæfi
- alla ævi!

Beinþynning og brothættir hryggir

Kolbrún Albertsdóttir
hjúkrunarfræðingur MS



Beinþynning

Beinþynning ásamt beinþynningarbrotum er stórt lýðheilsulegt vandamál. Alþjóðlegu beinverndarsamtökin áætla að þriðja hver kona og áttundi hver karl brotni af völdum beinþynningar einhvern tíma á lífsleiðinni. Á Íslandi er gert ráð fyrir að árlega megi rekja 1200–1400 beinbrot til beinþynningar.

Beinþynning (osteoporosis) er sjúkdómur sem orsakar að bein tapa kalki með þeim afleiðingum að beinstyrkur skerðist og hættan á beinbrotum eykst. Beinþéttni minnkar hjá öllum með aldrinum og er liður í eðlilegu öldrunarferli bæði hjá konum og körlum. Tveir þættir skipta miklu máli í sambandi við beinstyrk, þ.e. hversu mikið beinmagn byggist upp í æsku og hversu hratt beintapið verður með hækkandi aldri.

Mikilvægt er að greina og meðhöndla beinþynningu

Það er einfalt að greina beinþynningu með svokölluðum beinþéttimælum. Það auðveldar að finna þá sem eiga á hættu að beinbrotna af völdum beinþynningar og veita tímanlega einstaklingsbundna ráðgjöf um forvarnir og meðferð, með það að markmiði að koma í veg

fyrir beinbrot. Miklar framfarir hafa orðið í lyfjameðferð við beinþynningu síðustu ár. Rétt lyfjaval getur helmingað brothættuna. Ýmsir þættir ýta undir það að beinstyrkur minnkar. Margir af þessum áhættuþáttum eru þekktir (sjá www.beinvernd.is). Vert er að hafa í huga að það er hægt að meðhöndla beinþynningu og beinbrot er unnt að fyrirbyggja.

Beinþynningarbrot

Beinþynning er einkennalaus og hefur þess vegna stundum verið kallaður þöggull sjúkdómur. Einkennin koma fyrst fram þegar bein brotnar. Þó að beinbrot grói, orsakar það oft langvinna verki, skerta starfshæfni og þunglyndi með þeim afleiðingum að lífsgæði skerðast. Dánartíðni eykst, sérstaklega í kjölfar samfallsbrota í hrygg og mjaðmarbrota. Helstu brotastaðir vegna beinþynningar eru í framhandlegg, hryggjarliðsbolum og lærleggshálsi eða mjöðm. Talið er að samfallsbrot í hrygg séu tæplega helmingur greindra beinþynningarbrota.

Brothættir hryggir

Samfallsbrot í hryggjarliðum eru algengustu beinbrotin sem tengjast beinþynningu. Helmingur allra kvenna, 80 ára og eldri, hefur fengið samfallsbrot í hrygg. Við samfallsbrot fellur beinið í hryggjarliðsból að hluta til saman. Í fyrstu geta brotin verið örmá og einkennalítill og greinast þau því sjaldan. Þessi brot veikja burðargetu hryggjarins og geta orsakað fleiri samfallsbrot. Samfallsbrot af völdum beinþynningar verða fyrst og fremst í neðri hluta brjósthryggjar og í efri lenda-liðsbolum.

Einkenni og greining samfallsbrota

Einkenni samfallsbrota í hrygg er stundum smellur og skyndilegur verkur í baki. Oft gerist þetta við lítið álag, t.d. snögga hreyfingu, við að lyfta upp hlut, hósta, hnerra, við að beygja sig eða setjast á stól. Aðeins fjórðungur samfallsbrota er talinn orsakast af byltum. Það getur tekið 6–8 vikur fyrir samfallsbrot að gróa. Verkir eru verstir í byrjun, en geta orðið langvinnir í kjölfar samfallsbrotsins.

Bakverkur er algengur og eldra fólk telur oft bakverki tilheyrja aldrinum og leitar sér ekki hjálpar með greiningu og verkjastill-

ingu. Það er mjög mikilvægt að greina samfallsbrot til að fá aðstoð fagaðila við forvarnir og meðferð. Aðeins lítil hluti samfallsbrota leiðir til sjúkráðsvisstar. Endurtekin samfallsbrot orsaka það að hryggsúlan styttest og líkamshæð minnkar og það myndast kryppa eða herðakistill.

Afleiðingar samfallsbrota

Alvarleiki samfallsbrota í hrygg er mikill því að eitt samfallsbrot í hrygg eykur hættuna á fleiri samfallsbrotum, auk þess að vera undanfari annarra beinþynningarbrota, t.d. mjaðmarbrota. Herðakistill orsakar það að þangeta lungna minnkar sem getur orsakað lungnavandamál. Auk þess þrengir að líffærum í kviðarholi sem getur orsakað bakflæði og önnur einkenni frá meltingarfærum. Verkjavandamál geta verið mikil.

Það sem þú getur gert

Beinin þurfa álag til þess að viðhalda styrk sínum. Því er hreyfing og líkamsrækt nauðsynleg. Gönguferðir eru upplagðar til að auka beinstyrk og styrkja vöðva. Þeim sem hafa hlotið beinbrot er þó ráðlagt að ráðfæra sig við fagaðila í sambandi við hreyfingu. Þar sem mörg beinbrot orsakast af byltum, er einnig nauðsynlegt sem hluti af byltuvörnum að æfa vöðva, jafnvægi og samhæfingu hreyfinga. Mikilvægt er að huga að slysgildrum í umhverfinu, svo sem lausum mottum, hafa góða lýsingu, nota sjóngleraugu, forðast rafmagnssnúður og aðrar hindranir, nota trausta skó innanhúss og varast hálkul.

Hollur og næringarríkur matur er mikilvægur, sérstaklega kalk- og D-vítamínrik fæða. Reykingar eru eitru í beinum og áfengis skyldi neyta í hófi.

Farsæl öldrun

Oft er lítið á heilbrigði sem sjálfsagðan hlut. Það er fyrst við heilsubrest sem heilbrigði er metið, því enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur. Það er mikilvægt að stuðla að heilbrigði og farsælli öldrun. Beinþynning getur hindrað virka þátttöku í lífinu, orsakað heilsubrest og minnkað líkamlega og andlega getu. Rannsóknir á beinþynningu hafa sýnt fram á verulega skerðingu á lífsgæðum þeirra einstaklinga sem fá beinþynningarbrota.

Eitt nýtt samfallsbrot verður á 22 sekúndna fresti í heiminum

Hleðsla íþróttadrykkur

Hleðsla er íþróttadrykkur sem inniheldur prótein og kolvetni til hleðslu og hentar t.d. vel eftir æfingar. Drykkurinn inniheldur eingöngu mysuprótein en þau eru talin allra próteina hentugust til vöðvauppbyggingar. Í einni dósi eru 22g af mysupróteinum. Kolvetnamagni er stillt í hóf, en í stað sykurs og sætuefna er notaður agavesafi. Hleðsla inniheldur ennfremur mjög litla fitu.

Fyrir hverja er Hleðsla?

Hleðsla hentar öllum sem eru í íþróttum eða stunda aðra hreyfingu. Hleðsla hentar einnig vel þeim sem leita eftir próteinríkum og fitulitlum millimáltíðum. Einnig eru líkur á að drykkurinn henti öldruðum vel, þar sem mysuprótein eru talin geta mögulega aukið vöðvastyrk, t.d. hjá þeim sem þjást af vöðvarýmum.

Hvernig virka mysuprótein?

Mysupróteinin í Hleðslu koma eingöngu úr íslenskri mjólk. Mysupróteinin eru bæði auðmeltanleg og með hentuga amínósýrusamsetningu. Sérstaða mysupróteina felst meðal annars í að þau innihalda sérstaklega mikið af greinóttum amínósýrum sem geta nýst til orkugjafar í vöðvum. Þau innihalda einnig mikið af amínósýrunum argíníni og lýsini, sem mögulega örva losun vaxtarhormóns (GH) og örva þannig aukningu í vöðvamassa og minnkun fitumassa. Amínósýran glútamín er í nokkru magni í mysupróteinum, en hún hjálpar við að fylla glýkógenbirgðir eftir æfingu og kemur í veg fyrir mögulega veikingu ónæmiskerfisins vegna ofþjálfunar.

Hvað gera kolvetnin í Hleðslu?

Kolvetni eru mikilvægasti orkugjafi líkamans og eru geymd í líkamanum í formi glýkógens sem er forðabúr fyrir kolvetni og er m.a. að finna í vöðvum og lifur. Til marks um mikilvægi kolvetna sem orkugjafa má benda á að heilinn nýtir aðeins kolvetni sem orkugjafa, en ekki prótein eða fitu.

Hleðsla hefur vakið athygli utan landsteinanna

Öfugt við flesta aðra drykki með háu próteininnihaldi á markaði er Hleðsla sýrður drykkur. Þrátt fyrir hið háa próteininnihald þykir Hleðsla afskaplega bragðgóður drykkur og má það að nokkru leyti rekja til mysupróteinþykkisins sem hefur mun betri bragðeiginleika en þurrkað mjólkur- og mysuprót-einduft sem yfirleitt er notað í sambærilegar vörur. Enda hefur Hleðsla hlotið mjög góðar viðtökur hjá neytendum. Hleðsla hefur ennfremur vakið talsverða athygli erlendis, en mjólkurframleiðendur í Evrópu og ýmsir dreifingaraðilar hafa sýnt mikinn áhuga á að koma þessari vöru inn á sína markaði.



Rannsóknir á Hleðslu

Sem fyrr segir eru líkur á að drykkurinn henti öldruðum sérstaklega vel, þar sem mysuprótein eru talin geta aukið vöðvastyrk, t.d. hjá þeim sem þjást af vöðvarýmum (e. sarcopenia). Til að byggja undir þessar tilgátur hefur stór íslensk rannsókn verið í gangi undanfarnir 2 ár á vegum Rannsóknastofu í næringarfræði við HÍ og LSH og öldrunarsviðs LSH. Þar hafa áhrif mysupróteindrykkjar frá MS á vöðvarýmum aldraðra verið til skoðunar. Sá drykkur er sérhannaður fyrir verkefnið og nokkurs konar forveri Hleðslu sem var enn í þróun þegar rannsókn þessi hófst. Er niðurstaða að vænta úr þessari rannsókn fljótlega.

50% kvenna sem náð hafa átttræðisaldri hafa fengið samfallsbrot í hrygg.

Oftast er hvorki tekið eftir litlum samfallsbrotum né eru þau skráð í sjúkraskrá sjúklinganna og það veður því að brotin eru ekki meðhöndluð.

beinlínis
hólt

Mexíkófiskur með nachos og salsa



Fyrir 4

Hráefni:

800 g ýsa eða þorskur
300 g nachos-flögur
50 g blaðlaukur
1 eða 2 paprikur
3 dl salsasósa
125 g rjómaostur með hvítlauk
Salt og nýmalaður svartur pipar

Aðferð:

Smyrjið eldfast mót með smjöri. Setjið nachos-flögur í formið og raðið fiskinum í bitum ofan á. Kryddið með salti og pipar. Skerið grænmetið fínt niður og stráðið yfir. Setjið salsasósuna yfir ásamt rjómaostinum. Bakið við 175°C í 25 mínútur. Borið fram með salati með avókadóbitum

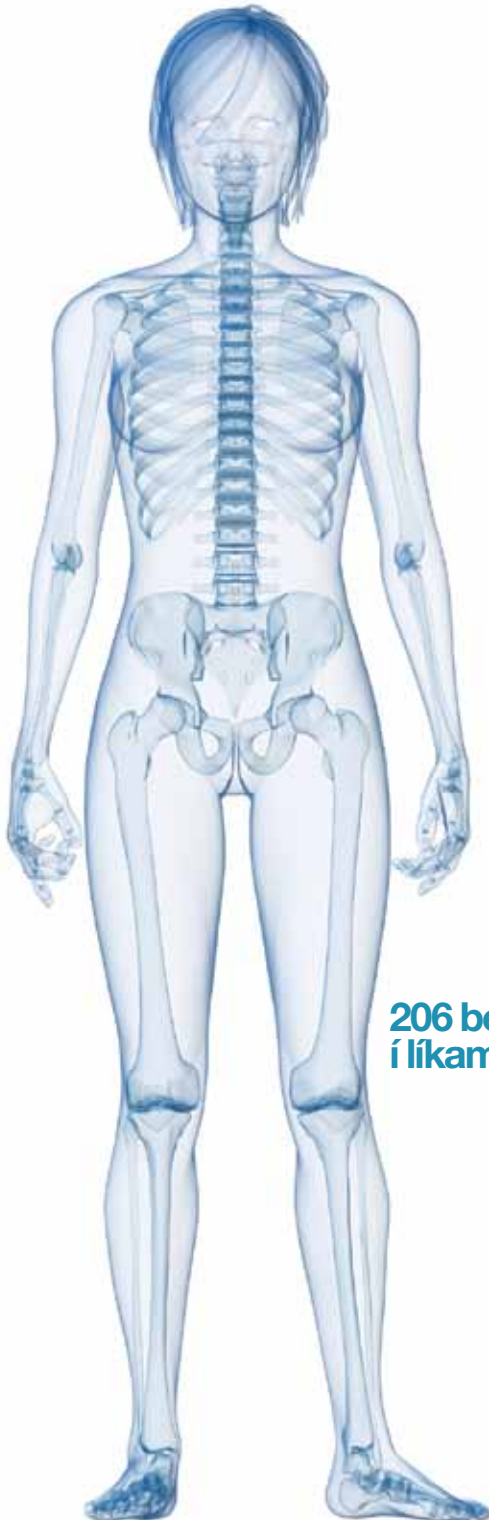
Kalk við hæfi
- alla ævi!

Krakkasíðurnar

Í líkamanum eru 206 bein. Þau eru lifandi vefur og halda áfram að endurnýja sig allt lífið en hægar þegar við eldumst. Þegar við fæðumst eru beinin brjóskennd en með tímanum verða þau kalkmeiri, þéttari og harðari. Þau vaxa á meðan líkaminn stækkar, síðan þykkna þau og þéttast fram til 25 ára aldurs. En allt lífið eru beinin að endurnýja sig og þess vegna grær bein ef það brotnar.



Kalkríkir drykkir styrkja beinin.



206 bein eru í líkamanum

Hlutverk beinanna eru mörg

Beinin halda líkamanum uppréttum og mynda þannig svokallað stoðkerfi ásamt vöðvum, sinum og liðböndum. Beinin eru helsta kalkforðabúur líkamans. Ef við fáum ekki nægjanlegt kalk úr fæðunni notar líkaminn kalkið úr beinunum sem getur leitt til þess að smám saman verða þau veikbyggðari og þar með brothættari. Líkaminn verður einnig að fá nóg af D-vítamíni til að nýta kalkið úr fæðunni.

Beinin vernda mikilvæg líffæri. Mænan liggur inni í hryggsúlunni, hjarta og lungu eru varin í brjóstholinu með rifbeinum og bringubeini og heilinn er vel geymdur inni í höfuðkúpunni.



Hugað að matnum fyrir beinin.



Hryggurinn

Hryggurinn ber uppi líkamann og virkar líkt og dempari í bíl. Hann samanstendur af 24 hryggjarliðum, spjaldbeini og rófubeini. Hryggjarliðirnir eru tengdir saman með sterkum liðböndum og á milli þeirra eru liðþófar. Við hryggjarliðina eru einnig festir fjölmargir vöðvar sem halda þeim í skorðum.

Hálsiðirnir eru 7 og eru minni og fínlegri en hinir hryggjarliðirnir. Efsti hálsiðurinn kallast banakringla og tengist við höfuðkúpuna.

Brjóstliðirnir eru 12 Rifbeinin eru fóst við þá og mynda brjóstkassann ásamt bringubeini.

Lendarliðir eru 5 og eru þeir stærrir og grófari en hinir hryggjarliðirnir enda hvílir mestur þungi á þeim.

Neðst er svo spjaldhryggurinn og rófubeinið.

beinlínis
holt

Nesti



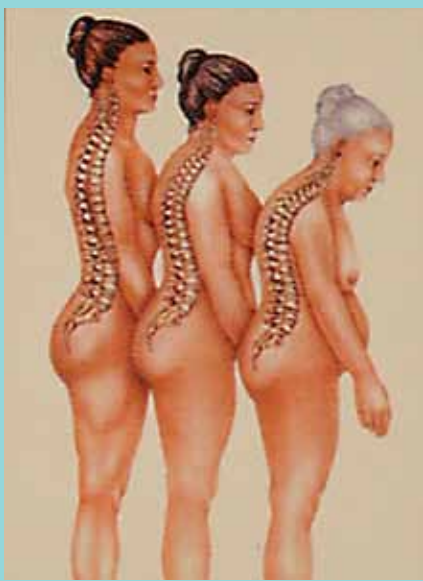
Hráefni:

Gróft brauð með kotasælu, osti og kjúklingaskinku. Banani, kirsuberjatómatar og mjólk.

Kalk við hæfi
- alla ævi!

Hryggbolur

- 1 Liðbolur:** Liðbolirnir mynda burðarás líkamans.
- 2 Liðbogi:** Liðbogarnir mynda mænugöngin og vernda mænuna.
- 3 Hryggjandi:** Hryggjandi liggja aftur úr liðbogunum og við þá eru bakvöðvarnir festir.
- 4 Þvertindi:** Þvertindi (hægri og vintri) liggja út frá liðbogunum og við þá eru festir vöðvar.
- 5 Efri og neðri tindi:** Efri og neðri tindi tengja hryggjarliðina saman, fyrir ofan og neðan.



Framgangur samfallsbrota.

Meðferð og meðhöndlun

Hérlendis eru skráð fjölmörg lyf gegn beinþynningu, en lyfjameðferð getur dregið úr tíðni samfallsbrota um 30–70% hjá konum eftir tíðahvörf.

Sambærilegan árangur er að finna hjá körlum. Með þessari lyfjameðferð ætti ætíð að taka kalk og D-vítamín. Lyfjaval ætti alltaf að ræða við lækni. Eftirtaldir lyfjameðferðir hafa sýnt árangur í meðferð vegna samfallsbrota:

Alendronate (Fosamax® og Fosavance® í töflum)
Desosumab (Prolia® stungulyf)
Ibandronate (Bonviva® í töflum eða sprautum)
Paratyroid hormone (Forsteo® stungulyf)
Raloxifene (Evista® töflur)
Risedronate (Optinate® í töflum)
Strontium ranelate (Protelos®, mixtúrúkymi)
Zoledronate (Aclasta® til inngjafar í æð)

Auk beinverndunarlyfja (sjá hér að ofan) þarf einnig að huga að:

- Verkjalyfjameðferð
- Hvíld ef verkir eru miklir, en fólk sem verður fyrir samfallsbroti ætti þó að reyna að hreyfa sig sem fyrst og vera á fótum
- Styrkjandi æfingar fyrir kviðvöðva
- Sjúkrþjálfun – réttstöðuæfingar, styrktaræfingar, jafnvægisæfingar og byltuvarnir, vatnsleikfimi

Sjá nánar greinar um meðferð og helstu lyf á vefsíðu Beinverndar: www.beinvernd.is

Hvað hentar börnum best að drekka?

Elva Gísladóttir verkefnisstjóri næringar hjá Lýðheilsustöð

Börn og ungmenni á Íslandi drekka of mikið af sykrudum gos- og svaladrykkjum. Níu ára börn drekka að meðaltali 2,5 lítra af gos- og svaladrykkjum á viku og 15 ára börn tæplega 4 lítra á viku samkvæmt rannsókn Ingu Þórsdóttur og félaga hjá Rannsóknarstofu í næringarfræði á Landspítalanum.

Tíðni ofþyngdar og offitu meðal barna og unglunga hefur aukist á undanförunum árum auk þess sem glerungseyðing tanna er vaxandi vandi samkvæmt niðurstöðum Munnísrannsóknar. Mikil neysla gosdrykkja og annarra svaladrykkja að meðtöldum íprótta- og orkudrykkjum og jafnvel safu hefur verið tengd við þetta. Því er mikilvægt að foreldrar og aðrir fullorðnir, staldri við og hugleiði hvað hentar best að gefa börnum að drekka.

Vatn er langbesti svaladrykkurinn fyrir börn

Kalt vatn hentar börnum best til að svala þorsta. Kennum börnunum að drekka vatn við sem flest tækifæri. Aðgengi skiptir hér meginmáli. Reynum að hafa það sem reglu að auðvelt sé fyrir börnin að fá sér vatn, hvort sem er með máltíðum eða á milli máltíða. Til viðbótar við kranavatnið er sykurlaust kolsýrt vatn án ávaxtasýru (E330) góður valkostur.

Tveir til þrjú skammtar af mjólk eða mjólkurvörum á dag

Fullorðnum og börnum frá eins árs aldri er ráðlagt að neyta tveggja glasa, diska eða dósa af mjólk eða mjólkurmat á dag eða þess sem samsvavar hálfum lítra yfir daginn. Best er að velja fitulitlar og lítið sykraðar vörur nema fyrir tveggja ára börn og yngri sem þurfa heldur fitumeiri vörur. Ostur getur að hluta til komið í staðinn fyrir aðrar mjólkurvörur.

Hreinn ávaxtasafi er ekki nauðsynlegur hluti af hollu mataræði

Fullorðnum og börnum er ráðlagt að borða 5 skammta af grænmeti og ávöxtum á dag. Eitt glas af hreinum ávaxtasafa getur komið í staðinn fyrir einn skammt af ávöxtum á dag. Ekki er ráðlagt að börn drekki meira en sem svarar einu glasi á dag og yngri börn ættu aðeins að fá lítið glas. Hreinn ávaxtasafi er þó ekki nauðsynlegur hluti af hollu mataræði en er þó betri kostur en gos- og svaladrykkir.

Gos- og svaladrykkir einungis til hátíðabrigða

Gos- og svaladrykkir eru óþarfi fyrir börn og veita einungis tómar hitaeiningar því í sykrudum gos- og svaladrykkjum eru margar hitaeiningar í formi viðbættis sykurs en nær engin næringarefni. Mikil sykurneysla í formi gos- og svaladrykkja getur aukið líkur á ofþyngd og offitu meðal barna auk þess sem sykurrinn skemmir tennurnar. Gos- og svaladrykkir innihalda auk þess ávaxtasýrur og rotvarnarsýrur sem geta leyst upp glerung tannanna. Að drekka gos- og svaladrykki, að meðtöldum íprótta- og orkudrykkjum oftar en þrisvar sinnum í viku eykur hættu á glerungseyðingu.

Flest samfallsbrot eru fylgikvilli lágrar beinþéttni eða beinþynningar.



Börn þurfa að eiga vól á réttum drykkjum.

Íþrótt- og orkudrykkir henta börnum ekki

Ástæðulaust er að gefa börnum íþróttadrykki, jafnvel þótt þau stundi íþróttir daglega. Mikilvægt er að drekka vatn fyrir æfingu, meðan á henni stendur og á eftir, einnig að borða vel nokkru fyrir æfingu og eftir æfingu.

Orkudrykkir innihalda örvandi efni, m.a. koffín, og henta því börnum alls ekki. Slíkir drykkir geta haft ýmis óæskileg áhrif sem börn eru sérlega viðkvæm fyrir. Því er æskilegt að venja ung börn við að drekka vatn og mjólk sem oftast og ef til vill stöku sinnum hreinan safa.

Það sem heilbrigðisstarfsmenn geta gert

Allir heilbrigðisstarfsmenn ættu að vera meðvitaðir um einkenni samfallsbrota en þau eru:

- Lækkun á líkamshæð (meira en 3 cm).
- Bráður verkur í baki eða langvarandi bakverkur.
- Aukin afmyndun hryggjar (kryppa/herðakistill).
- Útstandandi kviður og jafnvel öndunarerfiðleikar, bakflæði og önnur óþægindi frá meltingarvegi.
- Hreyfigeta í hrygg er takmörkuð, t.d. erfiðleikar með framþygnu, að rísa á fætur, klæða sig, ganga upp stiga, þörf á hjálpartæki við gang, s.s. göngugrind eða staf.
- Allt þetta getur haft áhrif á andlega líðan og valdið kvíða og þunglyndi.

Myndgreining er talin besta leiðin til að greina og staðfesta samfallsbrot í hrygg. Einnig er unnt að greina samfallsbrot með annarri myndgreiningu (tölvusneiðmyndum eða segulómum). Jafnvel er unnt að greina samfallsbrot með beinþéttimælingu.

Röntgenlæknar og aðrir heilbrigðisstarfsmenn ættu að skrá öll samfallsbrot í hrygg, einnig þau sem greinast af tilviljun, t.d. þegar lungu og hjarta eru mynduð, sem BROT til þess að koma skýrum skilaboðum á framfæri við meðferðaraðila.

Virk lyfjameðferð minnkar áhættuna á frekari samfallsbrotum um 30%–70% hjá konum eftir tíðahvörf.



Beinþéttimæling.

beinlínis hollt

Fylltur kjúklingur með villisveppaosti, sveppum og epli



Fyrir 4–6

Hráefni:

- 1 heill kjúklingur, helst stór
- 2 msk olía
- 1 tsk rósmarín

Fylling:

- 1 rifinn villisveppaostur
- 2 msk rjómaostur með svörtum pipar
- 100 g laukur, saxaður
- 100 g sveppir, saxaðir
- ½ epli, skorið í smáa bita
- 60 g spínat, saxað
- 50 g ristaðar furuhnetur
- 1 tsk þurrkað rósmarín
- Salt og nýmalaður svartur pipar

Aðferð:

Þerrið kjúklinginn vel og smyrjið með olíu og kryddið með rósmaríni, salti og nýmöluðum svörtum pipar. Blandið saman fyllingunni og hrærið vel saman, setjið $\frac{2}{3}$ af fyllingunni inn í kjúklinginn. Smeygið restinni af fyllingunni undir skinnið á kjúklingum. Steikið kjúklinginn við 170°C í 50–60 mínútur eða þar til kjúklingurinn er steiktur í gegn. Berið fram með ofnbökuðum sætum kartöflum og kartöflubátum

Kalk við hæfi
- alla ævi!

Sterk bein brotna síður

Laufey Steingrímisdóttir
prófessor við Rannsóknastofu í næringarfræði,
Háskóla Íslands og Landspítala háskólasjúkrahús

Hver eru áhrif næringar á beinin?

Næringin skiptir máli fyrir heilbrigði beina. Holl fæða frá unga aldri gerir okkur kleift að mynda sterk bein sem betur geta staðist áföll síðar meir í lífinu. Þegar aldurinn færast yfir er mataræðið ekki síður mikilvægt, því rétt næring getur spornað gegn því beintapi sem óhjákvæmilega fylgir öldrun. Holl og góð fæða alla ævi er að vísu engin trygging gegn beinþynningu fremur en gegn öðrum mannanna meinum. Næringin er hins vegar lóð á vogarskálina, lóð sem við ráðum yfir sjálf og getum nýtt okkur í hag.

Hvaða næringarefni skipta mestu máli fyrir beinin?

D-vítamín og kalk eru lykilefni fyrir heilbrigð og sterk bein. Kalkið er að sjálfsögðu eitt af uppistöðuefnum beina, en D-vítamínið er ekki síður nauðsynlegt til að við getum nýtt kalkið úr fæðunni og komið því á sinn stað í beinin. Nýlegar rannsóknir benda til þess að oftast en ekki sé það vöntun á nægu D-vítamíni sem háir beinheilsu frekar en skortur á kalki. Fjölmörg önnur næringarefni hafa áhrif á beinin og einnig kemur sjálft holdafarið við sögu því mjög grannholda fólk og vöðvarýrt hefur gjarnan þynnri og veikari bein en þeir sem eru þyngri. Mikil kaffidrykkja og óhófleg alkóhólneysla liggur auk þess sterkelega undir grun sem mögulegur skaðvaldur fyrir beinin, þótt orsakanna sé ef til vill líka að leita í lélegu mataræði



margra sem neyta mikils af þessum drykkjum. Of mikið A-vítamín er heldur ekki gott og sömuleiðis getur saltríkt fæði, nánar tiltekið frumefnið natríum, aukið kalkútskilnað um nýru. Ef saltið verður of mikið tapast því meira kalk úr líkamanum. Mjög próteinríkt fæði, sérstaklega mikið af kjöti, virðist einnig auka kalktap úr beinum. Þegar allt kemur til alls er aðalatriðið að borða hæfilega mikið af fjölbreyttu fæði, auka hlut matar úr jurtaríkinu, salta í hófi og síðast en ekki síst tryggja D-vítamínstöðuna með því að taka lýsi eða D-vítamínbelgi. Þannig getum við lagt okkar af mörkum fyrir sterk og heilbrigð bein og betri heilsu.

Kalk og bein

Beinin eru nokkurs konar kalkforðabúur fyrir líkamann. Meira en 99% af öllu kalki mannlíkamans er fólgið í þessum eina vef. Hins vegar gegnir kalkið mjög mikilvægu hlutverki utan beina, meðal

annars við storknun blóðs og vöðvasamdrátt. Þess vegna er kalkmagn blóðs nákvæmlega stillt þannig að þar verði hvorki of né van. Ef kalkið fellur örlítið í blóði og öðrum líkamsvökvum er umsvifalaust gengið á birgðir í beinum til að tryggja þessa lífsnauðsynlegu starfsemi. Jafnskjótt og kalkið hækkar í blóðinu eykst aftur innistæðan í beinum. Það er því styrkur kalks í blóði sem ræður miklu um hvort beinin styrkjast eða veikjast.

D-vítamín og bein

D-vítamín gegnir einmitt því mikilvæga hlutverki að hækka kalk í blóði þegar þess er þörf. Það eykur upp-töku kalks úr fæðunni og minnkar kalktap um nýru. Skortur á D-vítamíni kemur því fyrst og fremst fram sem kalkskortur í beinum og þegar skorturinn kemst á hátt stig nefnist hann beinkröm í börnum en beinmeyra hjá fullorðnum. Beinkröm var algengur hörgulsjúkdómur hér á landi fyrr á árum rétt eins og víða á norðlægum breiddargráðum. D-vítamín myndast í húð ef sól nær að skína á bert hörundið, en þá þarf sólin að vera nægilega hátt á lofti svo eitthvað gerist. Hér á Íslandi getur D-vítamín til dæmis aðeins myndast í húð frá því um miðjan mars fram í september. Þess vegna mælast alla jafna mun lægri gildi af D-vítamíni í blóði Íslendinga síðla vetrar, jafnvel það lág að það jaðrar við skort. Það

Eftir því sem fjöldi samfallsbrota eykst hækkar dánartíðnin.



Beinin þurfa kalkríka fæðu.

bætir ekki úr skák að það er mjög lítið D-vítamín í flestum algengum mat. Þess vegna er ástæða til að taka D-vítamín aukalega, annaðhvort barnaskeið af þorskalýsi eða vítamínbelgi með um 10 míkrógrömmum (400 alþjóðaeiningum) af D-vítamíni á dag. Hæfileikinn til að mynda D-vítamín í húðinni minnkar eftir því sem aldurinn færir yfir og því þarf gamalt fólk öðrum fremur að taka D-vítamín í lýsi eða lýsispillum, og þá bæði vetur og sumar.

Hvaðan fáum við D-vítamínið?

Það er ekki nóg að borða fjölbreytt og hollt fæði til að fá nóg af D-vítamíni. Aðeins örfáar fæðutegundir innihalda D-vítamín í einhverju magni, og þá einna helst þorskalýsi og feitur fiskur eins og síld og lax. Það ætti því ekki að koma mönnum á óvart að D-vítamín er það næringarefni sem helst er af skornum skammti í fæði fólks hér á landi. Til að tryggja stöðuna er beinlínis nauðsynlegt að taka lýsi eða vítamínbelgi með D-vítamíni, nú eða vera úti í sumarsól. Á markaðnum eru mismunandi tegundir af lýsi, svo ekki sé minnst á mismunandi bæti-efnapillur, belgi og blöndur. Þorskalýsi og krakkalýsi innihalda hæfilegt magn af D-vítamíni miðað við eina litla skeið á dag (5–7ml). Ufsalýsi er ekki jafn æskilegt fyrir beinin þar sem það inniheldur margfalt meira A-vítamín, sem vegur upp á móti virkni D-vítamínsins. Hákarlalýsi inniheldur ekkert D-vítamín, svo það er ekki góður kostur fyrir beinin.

Hvað þurfum við mikið af D-vítamíni?

Samkvæmt ráðleggingum Lýðheilsustöðvar er hæfilegt að börn og fullorðnir að 60 ára aldri fái 10 míkrógrömm af D-vítamíni á dag en þeim sem komnir eru yfir sextugt er ráðlagt að fá 15 míkrógrömm á dag. Ráðleggingar fyrir D-vítamín eins og mörg önnur næringarefni eru í sífelldri endurskoðun, og von er á nýjum ráðleggingum frá norrænum hópi vísindamanna árið 2012 en á þeim byggja

íslensku ráðleggingarnar að hluta. Margt bendir til þess að ráðlagður dagskammtur fyrir D-vítamín verði þá hækkaður fyrir fullorðna, hugsanlega í 15 míkrógrömm. Á lýsisflöskum og vítamínglössum er magn D-vítamíns oft gefið upp í alþjóðaeiningum en ekki míkrógrömmum og þá eru 600 alþjóðaeiningar sama sem 15 míkrógrömm. Margar rannsóknir benda eindregið til þess að D-vítamín umfram 10 míkrógrömm, eða meiri úti-vera í sól, stuðli ekki aðeins að betri beinheilsu, heldur geti jafnvel haft góð áhrif á fleiri líffærakerfi. Hingað til hefur gætt nokkurrar íhaldssemi í ráðleggingum um þetta fituleysanlega vítamín, og það ekki að ástæðulausu því of mikið D-vítamín getur svo sannarlega verið skaðlegt – beinlínis eitrað – sérstaklega þegar börn eiga í hlut. Ráðleggingar fyrir börn munu því vafalítið verða óbreyttar, 10 míkrógrömm, það eru þeir fullorðnu sem hefðu hugsanlega gott af heldur meira D-vítamíni, jafnvel allt að 20 míkrógrömmum á dag.

Merkingar næringarefna á matvælum og bæti-efnum geta verið villandi

Merkingar næringarefna í matvælum fylgja evrópski tilskipun og þar er gerð sú krafa að miða við evrópska ráðlagða dagskammta, ekki íslenska. Íslenskar ráðleggingar fyrir D-vítamín eru mun hærra en þær samevrópsku, sem miða við suðlægari breiddargráður og meira sólskin. Það getur því verið meira en lítið villandi fyrir íslenska neytendur að sjá merkingar á matvælum sem sýna að þar sé að finna 100% af ráðlögðum dagskammti af D-vítamíni. Þar er miðað við 5 míkrógramma ráðlagðan dagskammt, sem er aðeins einn þriðji af ráðleggingum fyrir eldri borgara á Íslandi, og helmingur af ráðlögðum dagskammti fyrir aðra aldurshópa. Eina ráðið er að horfa algjörlega framhjá prósentutölu af ráðlögðum dagskammti á öllum matvælaumbúðum og bæti-efnaumbúðum, en miða við tölulegu upplýsingarnar, míkrógrömm eða alþjóðlegar einingar.

Hjá vinnandi fólki er læknakostnaður tengdur samfallsbrotum vegna göngudeildarþjónustu og vinnutapi.

beinlínis hollt

Sætt ostabita-salat með graskersfræjum



Fyrir 4

Hráefni:

200 g 17% ostur
1 rauð paprika
1 græn paprika
1 dl ristud graskersfræ
2 dl sætt mangó-chutney
1–2 hvítlauksgeirar

Aðferð:

Skerið ostinn í litla teninga ásamt paprikunni, blandið öllu vel saman og berið fram með söltu og grófu kexi.



Kalk við hæfi - alla ævi!



Góður kostur.

Hvað þurfum við mikið af kalki?

Ráðlögð neysla á kalki er 800 milligrömm (0,8 g) á dag fyrir fullorðna, karla jafnt sem konur og börn frá 6 ára aldri. Á unglingsárum er þörfin meiri og þá er mælt með 1000 milligrömmum á dag. Þessar ráðleggingar eiga við alla sem ekki eru í sérstökum áhættuhóp fyrir beinþynningu, til dæmis vegna sjúkdóma. Í slíkum tilvikum getur verið ástæða til að taka enn meira kalk, og þá jafnvel í formi kalktaflna frekar en í fæðu.

Hvaðan fáum við kalkið?

Mjólkk, mjólkurmatur og ostar eru mikilvægustu kalkgjafar fæðunnar hér á landi. Ýmsar aðrar fæðutegundir innihalda þó einnig töluvert af kalki. Þar má nefna dökkgrænt grænmeti eins og grænkál og brokkólí, sardínur og aðra smáfiska, hnetur, fræ og möndllur, sojabaunir, brúnar og hvítar baunir, haframjöl og jafnvel hveiti. Þótt allar þessar fæðutegundir veiti kalk, gerir mjólkurmaturinn yfirleitt gæfumuninn við okkar aðstæður því aðrar kalkríkar matvörur eru sjaldan borðaðar í nægu magni daglega til að koma í stað mjólkurmatar. Sesamfræ eru t.d. afburða kalkrík en flestum væri sjálfsgagt ofviða að innbyrða 100 grömm af sesamfræjum á dag. Þótt líkaminn nýti kalkið úr mjólkurmaturnum ágætlega, er nýtingin jafnvel betri úr sumum tegundum grænmetis eins og grænkáli og brokkólí. Þeir

sem forðast mjólk og mjólkurmat algjörlega geta tryggt sér nægilegt kalk með því að velja kalkbætta sojamjólkk og tofu ásamt miklu grænmeti, sérstaklega grænkáli, brokkólí eða hvít-káli, og svo auðvitað sardínunum. Þótt mjólkinn sé kalkrík er ekki þar með sagt að það sé nauðsynlegt að þamba kynstrin öll af mjólkk. Raunar þarf alls ekki að drekka mjólkina, því ostar, sýrðar mjólkurvörur og mjólk út á grauta, músli eða morgunkorn er nægur mjólkurmatur fyrir flesta fullorðna. Ostur á tvær brauðsneiðar inniheldur álíka mikið kalk og eitt mjólkurglas.

Hvaða mjólkurvörur eru hollastar?

Fleiri eiginleikar fæðunnar skipta máli fyrir hollustuna en kalkið eitt og sér. Mjólkurvörur eru t.d. bæði misfeitar og mismikið sykraðar. Mjólkurfitan er hörð fita og hækkar kólesteról í blóði og mikill sykur er engum hollur. Því er betra að velja mjólkurvörur sem eru lítið eða ekki sykraðar og eins þær sem eru minna feitar. Fullorðnu fólki, sem drekkur mjólk á annað borð, er því bent á undanrennu, fjörmjólk eða jafnvel mysu en léttmjólkinn hentar flestum unglingum og börnum frá leikskólaaldri til drykkjar. Sýrðu mjólkurvörurnar eru líka mis-hollar. Sumar algengar vörur eru

Áhrif samfallsbrota á lífsgæði eru umtalsverð; minnkað sjálfstraust, skert líkamsmynd og þunglyndi.

blandaðar rjóma og sykri og eru líkari ábætisréttum en hversdagsmat. Það er því um að gera að lesa innihaldslýsinguna á tilbúnu mjólkurvörum, rétt eins og öðrum unnum matvörum, og kynna sér úr hverju þær eru gerðar.

Á hvaða aldursskeiði skiptir mestu máli að fá nægilegt kalk og D-vítamín?

Æskan og ellin eiga ýmislegt sameiginlegt. Því þótt holl fæða skipti máli alla tíð fer ekki hjá því að ófullnægjandi næring hefur afdrifarkari afleiðingar á þessum tveimur æviskeiðum. Á unglingsárum og fram yfir tvítugt eru beinin að styrkjast og þéttast. Þá getur nægilegt kalk og D-vítamín ásamt hollri hreyfingu skipt sköpum og stuðlað að hámarksbeinþéttni. Hins vegar er lítil fengur í því fyrir beinin að börn og unglingar innbyrði meira kalk en sem samsvarar ráðlögðum dagskammti. Sú gamla tugga, því meira – því betra, á ekki við í þessu sambandi.

Á efri árum tapast kalk úr beinum bæði karla og kvenna. Þá gegnir D-vítamínið lykilhlutverki því rannsóknir hafa sýnt að hægt er að hægja verulega á þessum kalkmissi með því að taka um 15 míkrógrömm af D-vítamíni daglega, ásamt nægu kalki. Fólki sem komið er yfir sextugt er því tvímæla-laust ráðlagt að taka lýsi, lýsispillur eða vítamínbelgi með D-vítamíni, og gæta að magninu í pillunum, því oft eru aðeins 5 míkrógrömm í hverri pillu eða þaðan af minna.

Raunar er öllum aldurshópum hollt að fylgja þessum ráðum, ekki síst konum á fyrstu árum eftir breytingaskeiðið. Hið öra og mikla kalktap sem verður eftir breytingaskeið kvenna verður að vísu ekki að fullu bætt með næringunni einni og sér en svo mikið er víst að kalk og D-vítamín má alls ekki skorta á þessum tíma.

Hvað fáum við mikið af kalki og D-vítamíni?

Manneldisráð Ísland, síðar Lýðheilsustöð, ásamt Rannsóknastofu í næringarfræði hefur kannað mataræði barna og fullorðinna, og við Landspítala –háskólasjúkrahús hafa verið gerðar

rannsóknir á beinheilsu, kalk- og D-vítamínþúskað Íslendinga. Lengi vel var kalkneysla Íslendinga nokkuð rífleg, enda mjólkinn óvenju mikil og meiri en í flestum nágrannalöndum. Undanfarinn áratug hefur hins vegar orðið gjörbreyting á fæðuvejum Íslendinga og mjólkinn minnkað ár frá ári, m.a. hjá börnum og unglingum. Kalkið hefur minnkað að sama skapi og nú er svo komið að ungar stúlkur fá rétt um ráðlagðan dagskammt af kalki að meðaltali og þær sem borða ekki mjólkurmat daglega eru undir ráðlagðum dagskammti. Ennþá eru

mjólkurvörur langmikilvægasti kalkgjafi fæðunnar hér á landi, en aðeins um 2% af kalki í fæði Íslendinga kemur úr grænmeti og 15% úr kornvörum. Hvað D-vítamínið varðar, er mun algengara að þar sé pottur brotinn. Bæði er neysla D-vítamíns langt undir ráðlagðum dagskammti, og eins hafa mælingar í blóði sýnt vægan skort af D-vítamíni, a.m.k. síðla vetrar, hjá þorra fólks sem ekki tekur annaðhvort lýsi, lýsispillur eða fjölvítamín. Sem betur fer er til einfalt ráð við þessum vanda, það er útivera og bættiefni með D-vítamíni.

Góðar æfingar fyrir hrygg og bein

Ein kona af hverjum fimm eldri en 50 ára sem fengið hefur samfallsbrot í hrygg mun fá annað samfallsbrot innan tólf mánaða.

Armbeygjur **Standandi:** Standið og styðjið báðum höndum við vegg með þægilegt bil á milli handa og handleggji beina. Beygið ölnbogana og hallið beinum líkamanum upp að veggnum og látið ennið snerta vegginn, ýtið frá og réttið rólega úr handleggjunum. Endurtakið 10–20 sinnum.
Liggjandi: Liggjið á grúfu, með hendur hjá öxlum og tábergið í gólfi. Lyftið beinum líkamanum upp, réttið vel úr handleggjunum og látið hann síga rólega niður. Endurtakið 10–20 sinnum.

Kviðæfing **Liggjandi:** Liggjið á bakinu með hné bogin, iljar í gólfi og handleggji niður með hliðum eða á lærum. Spennið kviðinn með því að draga hann inn og þrýstið mjóðaki niður, haldið spennunni í 1–2 sekúndur og slakið síðan á. Endurtakið í 10–20 sinnum.
Standandi: Standið með bakið upp við vegg, gefið eftir í hnjúnum og hafið handleggina slaka niður með síðum. Dragið kviðinn inn og þrýstið bakinu og mjóðakinu upp að veggnum. Gott að hugsa sér að það eigi að draga naflann aftur að hrygg, haldið í 1–2 sekúndur og slakið á. Endurtakið 10–20 sinnum.

Hnébeygjur **Standandi:** Standið bein með þægilegt bil á milli fóta og teygjið handleggina fram. Beygið hné og mjaðmir líkt og þið séuð að fá ykkur sæti og rísið rólega upp aftur. Endurtakið 10–20 sinnum. Hægt að gera æfinguna og styðja sig við stólbak.

Bakæfing **Liggjandi:** Liggjið á grúfu (gott að hafa púða undir kviðnum) og teygjið handleggji upp yfir höfuð og horfið beint niður. Lyftið samtímis beinum hægri handlegg og beinum vinstri fæti, haldið í 1–2 sekúndur og slakið á. Lyftið síðan samtímis beinum vinstri handlegg og beinum hægri fæti, haldið í 1–2 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5–10 sinnum á hvora hlið.
Standandi: Standið bein fyrir framan vegg (nálægt veggnum) og snúið ykkur að honum. Lyfið báðum höndum upp yfir höfuð. Færið beinan hægri handlegg og beinan vinstri fót vel aftur haldið í 1–2 sekúndur og slakið á. Færið beinan vinstri handlegg og beinan hægri fót vel aftur haldið í 1–2 sekúndur og slakið á. Endurtakið 5–10 sinnum á hvora hlið.

Ökklyftur **Standandi:** Standið bein (má styðja sig við vegg eða stólbak) með þægilegt bil á milli fóta. Lyftið ykkur hátt upp á tábergið og sígið rólega niður á hæla. Endurtakið 10–20 sinnum.

beinlínis hollt

Bakaður silungur með fetaosti og sýrðum rjóma með graslæk



Fyrir 4

Hráefni:

800 g silungsflök
100 g fetaostur
100 g vorlaurur, fínt skorinn
2 msk graslaurur, grófsaxaður
100 g strengjabaunir, fínt skornar
Salt og nýmalaður svartur pipar

Aðferð:

Smyrjið eldfast form með smjöri, raðið silungsflökunum í formið og kryddið með salti og nýmaldum svörtum pipar. Stráið vorlaur yfir, strengjabaunum og graslæk. Setjið að lokum fetaostinn yfir. Bakið við 180°C í 10–15 mínútur, eftir stærð silungsins. Einnig er hægt að nota lax í þennan rétt. Berið fram með sýrðum rjóma með graslæk og lauk, fersku salati og nýjum soðnum kartöflum.



Kalk við hæfi
- alla ævi!

Bognum ekki...



Nokkrar staðreyndir um samfallsbrot í hrygg

- 1 Samfallsbrot í hrygg geta valdið bakverkjum, lækkun á líkamshæð, líkamlegri aflögun, skertri hreyfifærni, auknum fjölda legudaga á sjúkrahúsi og jafnvel skertri lungnastarfsemi. Áhrif þessara brota á lífsgæði eru umtalsverð vegna þess að sjálfsöryggi minnkar, líkamsvitundin þjagast og hættu á þunglyndi eykst. Samfallsbrot í hrygg hafa veruleg áhrif á athafnir daglegs lífs.
- 2 Talið er að einungis um þriðjungur brotanna fái læknisfræðilega greiningu og vanmat á greiningu slíkra brota er alþjóðlegt vandamál. Hlutfall samfallsbrota í hrygg sem ekki eru greind er um 46% í Suður-Ameríku, 45% í Norður-Ameríku, og 29% í Evrópu, Suður-Afríku og Ástralíu.
- 3 Eftir sjúkrahúslegu vegna samfallsbrots í hrygg eru umtalsvert auknar líkur á endurinnlögn vegna endurtekinna brota á næstu árum eftir fyrsta brot og fyrstu sjúkrahúslegu.
- 4 Tíðni samfallsbrota í hrygg eykst með hækkandi aldri hjá báðum kynjum. Flestar rannsóknir benda til þess að fjöldi brota hjá körlum sé svipaður eða jafnvel meiri en hjá konum á aldrinum 50–60 ára.
- 5 Samfallsbrot í hrygg eru tengd við aukna áhættu á endurteknum samfallsbrotum og öðrum beinbrotum. Konur sem fá samfallsbrot eru í talsvert aukinni áhættu á endurteknu samfallsbroti innan næstu 1–2 ára frá fyrsta broti.

Beinvernd er aðili að alþjóðabeinverndarsamtökunum IOF og hefur tekið virkan þátt í starfsemi þeirra. Sem fyrr er alþjóðlegi beinverndardagurinn 20. október hápunkturinn í sameiginlegu verkefni allra aðildafélaganna 196 frá 93 löndum í öllum heimsálfum. Árið 2010 er tileinkað samfallsbrotum í hrygg en það eru algengustu brotin sem fólk hlýtur af völdum beinþynningar og hafa mikil áhrif á líf og lífsgæði þeirra er fyrir þeim verða enda fylgja þeim yfirleitt slæmir verkir, kryppa, hæðarlækkun, líkamleg hömlun og þunglyndi. Þessi brot eru því miður vangreind og þar af leiðandi vanmeðhöndluð og því hafa aðildarfélögin innan IOF tekið höndum saman um að vekja athygli á þessum vanda. Eitt af því sem félögin hafa gert er að beygja þekktar byggingar og líkja þannig eftir afleiðingum samfallsbrota í hrygg undir kjörorðinu „Bognum ekki vegna beinþynningar!“



BEINVERND