

# BEINVERND

FRÉTTABRÉF - 1. TBL. 12. ÁRG. 2014

Beinvernd hefur tekið upp þá nýbreytni að gefa út fréttabréf sitt á nútímalegan hátt í rafrænu formi. Sem fyrr er það markmið félagsins með útgáfu sinni að vekja athygli almennings á beinþynningu sem heilsufarsvandamáli og vonandi að þessi nýjung verði til þess að enn fleiri fræðist um mikilvægi heilbrigðra beina. Beinvernd vill ná til sem flestra. Við þurfum öll sterk bein á lífsins göngu og mikilvægt að leggja góðan grunn að þeim á uppvaxtarárum með hollu mataræði og hreyfingu. Á fullorðinsaldri er verkefnið að viðhalda sterkum beinum, einnig með góðu kalkríku mataræði, D-vítamíni og hreyfingu sem ávallt fyrr.



Fræðsla og aukin þekking eru sterkustu vopnin í baráttunni gegn beinþynningu. Fyrsta skrefið í þeirri baráttu er vitneskja um hvað þarf að gera til að stuðla að góðri beinheilsu og annað skrefið að kanna í hve mikilli áhættu við erum með því að taka áhættupróf á heimasíðu félagsins [www.beinvernd.is](http://www.beinvernd.is). Loks þarf að sjálfsögðu að tileinka sér þessa þekkingu og hafa hana að leiðarljósi. Það er reynsla okkar hjá Beinvernd að fylgja verður eftir vitundarvakningu, fræðslu og forvörnum.

Þann 20. október sl. á alþjóðlegum beinverndardegi færðu íslenskir kúabændur félaginu gjafabréf til kaupa á nýjum, færanlegum beinþéttimæli og hefur hann þegar verið keyptur og er væntanlegur til landsins innan tíðar. Beinvernd hefur áhuga á að nýta nýja mælinn sem allra best og að landsmenn geti fengið beinþéttimælingu án mikillar fyrirhafnar. Félagið hefur því lagt drög að því að lána heilsugæslustöðvum í landinu tækið í ákveðinn tíma í senn svo þær geti boðið upp á mælingar og fræðslu um beinþynningu og beinvernd. Beinvernd mun aðstoða heilbrigðisstarfsmenn við þetta átak eins og kostur er og það er sannarlega tilhlökkunarefni að takast á við þetta verkefni.

**Halldóra Björnsdóttir**  
framkvæmdastjóri Beinverndar

## Meðal efnis:

Norrænn fundur beinverndarféлага – Beinvernd fær nýjan beinþéttimæli – Alþjóðleg ráðstefna beinverndarféлага – Nýr samstarfssamningur undirritaður



## NÝR OG UPPFÆRÐUR VEFUR WWW.BEINVERND.IS

Beinvernd opnaði nýjan og endurbættan vef á beinverndardaginn þann 20. október, [www.beinvernd.is](http://www.beinvernd.is), en þar er að finna mikinn fróðleik um beinþynningu, forvarnir og meðferð. Auk þess er hægt að taka gagnvirkt áhættupróf um beinþynningu og kanna áhættu sína.

BEINVERND  
WWW.BEINVERND.IS

Forsíða Beinvernd Beinygning Fróðleikur Áhættupróf

26.11.2013 18:27:27

### Nýr myndiskur - Sterk og létt í lund

Nýverið kom út myndiskur með kalkríkfæringum fyrir fólk á best aldri með yfirskriftina Sterk og létt í lund. Það eru bróttalæðingarnir Ásdís Halldórsdóttir og Steinnur Leifsson sem skanda að útgáfunni. Á diskunum er að finna göbör og veidifærar æfingar við alla hæð. Beinvernd mælir með þessum myndiskum fyrir alla en þú sérstaklega eldra fólk. Góð heilsa er það djúpmæsta sem við eigum og hreyfing er ein leið til að stuðla að bætri heilsu. Myndiskurinn fæst í Hagkaup og Eymundsson. Beinvernd styrkir útgáfunu ásamt fleiri öðrum.

Melting

16.11.2013 08:47:18

### Endurnýjun lífdaga

Þú ert að uppfæra alla þættina sem Beinvernd hefur gefið út á rafrænaform sem skemmtilegt og þægilegt er að lesa. Það mæ þú segja að þættirnir hafi gengið í góðum endurnýjun lífdaga. Fréttabréf félagsins eru einnig á rafrænaformi.

Beinvernd hvetur fólk til fletta í góðum þættunum sér til skemmtunar og fróðleika. Framvegis mun það sem Beinvernd gefur út verða í þessu formi.

Melting

21.10.2013 09:45:51

### Sterkar konur gera aðra sterka í kringum sig!

Konur eru víðast hvar í samfélaginu í lykilstærki, bæði innan fjölskyldunnar sem utan. Konur sem eldi eru en 50 ára bera í auknum mæli ábyrgð á velferð sína samferðarfólka. Þær alla tókna til heilmissins, safna í líffræðisjökli til efri ára eru auk þess meður og ómumur, sem sinna umgöngu sinn og þeim eldri. Sterkar konur gera aðra sterka í kringum sig. Sterk bein skipta konur og fjölskyldur þeirra máli!

Beinvernd á viðkomu beinþynningar skanda mjög illgæði lívanna sem komnar eru í líðahöf. Flestir þekja einhver sem hefur brot bein vegna beinþynningar, hvort heldur sem það er 55 ára gamla systir sem braut framhandleggbein, 78 ára gamla amman sem mjaðmarbrotnaði.

# NÝR SAMSTARFSSAMNINGUR UNDIRRITAÐUR

Þann 20. október ár hvert halda beinverndarfélög innan alþjóða beinverndarsamtakanna International Osteoporosis Foundation IOF upp á alþjóðlegan beinverndardag til að vekja fólk til vitundar um að beinþynning er heilsufarsvandamál sem ber að taka alvarlega. Beinvernd er eitt af þessum beinverndarfélögum.

Í tilefni alþjóðlega beinverndardagsins undirrituðu fulltrúar frá Beinvernd og Fræðslunefnd mjólkuriðnaðarins, prófessor Björn Guðbjörnsson og Guðni Ágústsson, nýjan samstarfssamning til tveggja ára við hátíðlega athöfn á tilraunastöðinni að Stóra Ármóti í Flóahreppi. Þess má geta að fyrsti samstarfssamningur sem gerður var á milli þessar aðila var undirritaður þann 20. október 1999 og hefur samstarfið verið farsælt. Þessi nýi samningur gerir félaginu kleift að halda áfram öflugum fræðslu- og forvarnarstarfi.



Prófessor Björn Guðbjörnsson formaður Beinverndar og Guðni Ágústsson formann Samtaka afurðastöðva í mjólkuriðnaði undirrita samninginn.



Sigurður Loftsson formaður Landssamtaka kúabænda afhendir prófessor Birni Guðbjörnsyni gjafabréf sem stendur fyrir beinþéttimælinum.

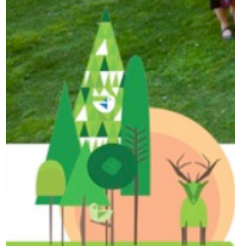
## BEINVERND FÆR NÝJAN BEINÞÉTTNIMÆLI AÐ GJÖF FRÁ ÍSLENSKUM KÚABÆNDUM

Íslenskir kúabændur afhentu Beinvernd nýjan færanlegan beinþéttimæli (ómtæki) að gjöf í tilefni beinverndardagsins sem áætlað er að nýta í samstarfi við heilsugæsluna í landinu. Þessi gjöf mun efla til muna forvarnarstarf gegn beinþynningu á landsvísi því mikilvægt er að greina sjúkdóminn í tíma. Heilsugæslum landsins hefur nú þegar borist bréf vegna samstarfs um mælingar og beinverndarfræðslu og hefur því verið vel tekið. Undirbúningur verkefnisins með nýja beinþéttimælinum er því hafinn. Beinvernd kann kúabændum sínar bestu þakkir fyrir þess höfðinglegu gjöf.

## NORRÆNN FUNDUR BEINVERNDARFÉLAGA

Þann 3. maí sl. var haldinn fundur beinverndarfélaga á Norðurlöndunum í þriðja sinni. Fyrsti fundurinn var haldinn í Ósló 2011, annar fundurinn var haldinn í Reykjavík 2012 og sá

þriðji í Helsinki 2013. Á fundinum kynntu fulltrúar félaganna starfsemi sína, helstu verkefni auk þess að greina frá nýlegum rannsóknum er tengjast beinþynningu frá sínum löndum. Judy Stenmark og Laurence Trioulere frá alþjóða beinverndarsamtökunum sátu fundinn sem áheyrnarfulltrúar til að kynna sér betur hvernig beinverndarstarfsemi norrænu félaganna er háttað. Það er afar gagnlegt að skiptast á reynslu og hugmyndum og vinna saman.



IOF WORLDWIDE CONFERENCE  
OF PATIENT SOCIETIES 2013



International Osteoporosis  
Foundation

## ALÞJÓÐLEG RÁÐSTEFNA BEINVERNDARFÉLAGA

Alþjóða beinverndarsamtökin IOF halda alþjóðlega ráðstefnu beinverndarfélaga á tveggja ára fresti. Ráðstefna sem þessi er mikilvægur vettvangur fyrir alþjóðlega umræðu um beinþynningu og skyld málefni. Þetta er einstakt tækifæri fyrir beinverndarfélög um allan heim að skipuleggja aðgerðir, tengslanet, skiptast á hugmyndum og heyra hvað er að gerast í öðrum löndum. Að þessu sinni var ráðstefnan haldin í Helsinki í Finnlandi og skipulögð í samstarfi við finnsku beinverndarsamtökin dagana 31. maí til 2. júní. Ráðstefnan tóks afar vel. Þátttakendur voru 140 frá 45 löndum og 53 félögum og dagskráin var fjölbreytt.

Konur sem leiðtogar ræddu um mikilvægi sterkra beina fyrir stærkar konur til að draga úr vaxandi vandamáli sem beinþynningarbrot eru. Leiðtogarnir sem fluttu ávarp voru: Sirpa Pietikänen fulltrúi Finna á Evrópuþinginu, Judith Jolly barónessa, aðili að House of the Lords í Bretlandi og Barbara Lybeck finnsk fjölmiðlakona.

Á ráðstefnunni eru mörg góð erindi auk vinnuhópa þar sem farið er í leiðir til að auka vitund um beinþynningu, notkun samfélagsmiðla, leiðir til fjáröflunar og ráð til að ýta við stjórnendum heilbrigðisþjónustunnar um mikilvægi greiningar og meðhöndlunar á þessum þögla sjúkdómi auk mikilvægi forvarna. Einnig voru kynntar nýlegar rannsóknir sem tengjast beinþynningu.

Viðurkenningar og verðlaun voru veitt fyrir bestu auglýsingaherferðina og bestu facebook síðuna. Beinvernd fékk viðurkenningu fyrir bestu facebook síðuna og næst

bestu auglýsingaherferðina en þar voru Grikkir sigurvegarar. Verðlaun sem eru veitt eru til minningar um frumkvöðulinn Lindu Edwards, IOF-Linda Edwards Memorial Award, fengu beinverndarfélögin í Palestínu og Ísrael.

Þátttakendum ráðstefnunnar var boðið upp á kennslu í stafgöngu og Tai Chi og vakti það mikla hrifningu og var þátttakan góð.

Reynslan og lærdómurinn sem þátttakendur taka með sér heim er mikil lyftistöng fyrir beinverndarfélögin og eflir starfssemi þeirra.

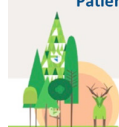
### Recognition of tremendous and creative work of member organizations



Best media campaign awarded to  
Hellenic Society of Osteoporosis  
Patient Support



Best Facebook page awarded to  
the Icelandic Osteoporosis Society  
(BEINVERND)



IOF WORLDWIDE CONFERENCE  
OF PATIENT SOCIETIES 2013



International Osteoporosis  
Foundation

# LAKTÓSAFRÍ MJÓLK

Laktósafrí léttmjólk kom fyrst á markað frá Mjólkursamsölunni fyrir tæpu ári síðan en vörubrún hafði staðið yfir í um tvö ár. Skömmu síðar kom laktósafrí súrmjólk á markað frá fyrirtækinu. Í laktósafríri mjólk er búið að fjarlægja laktósafrí úr mjólkinni en laktósi er mjólkursykur sem er í mjólkinni frá náttúrunnar hendi. Áður hafði MS kynnt á markaði fjölmargar vörunýjungar þar sem búið var að draga úr laktósa en ekki fjarlægja hann alveg. Má þar nefna sykurskerta Kókomjólk, Hleðslu og Skyr.is drykki.

## Hvað er laktósaóþol?

Laktósaóþol hefur verið nokkuð í umræðunni en hjá fólki með laktósaóþol er minnkuð virkni eða skortur á ákveðnu ensími sem nefnist laktasi en hann sér um niðurbrot mjólkursykursins í líkamanum. Neysla á vörum með laktósa getur því valdið fólki með laktósaóþol ýmsum kviðverkjum og öðrum óþægindum. Hafa þér þó í huga að laktósaóþol eða mjólkursykursóþol er gjörólíkt mjólkurofnæmi sem er ofnæmi fyrir mjólkurpróteinum.



## Tíðni laktósaóþols

Laktósaóþol er mjög mismunandi eftir heimsálfum og í Asíu, Afríku og Suður-Ameríku er meirihluti fólks sem þolir ekki laktósa. Hér á Vesturlöndum er tíðni laktósaóþols þó mun lægra eða um 10%. Þrátt fyrir það hafa margir íslenskir neytendur áhuga á vörum sem innihalda engan laktósa eða mjólkursykur og þetta er ástæða þess að MS fór af stað með þessa vörubrún. Laktósafrí mjólk hentar því fólki með mjólkursykursóþol og öðrum þeim sem finna til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara. Laktósafrí mjólk er jafnframt mun lægri í kolvetnum en önnur mjólk og er einnig D-vítamínbætt en það vítamín er af skornum skammti í mat og sérstaklega mikilvægt fyrir íbúa á norðlægum slóðum sem lítið sjá af sólinni á vetrarmánuðum.

Sjá nánar: <http://www.ms.is/Naering-og-heilsa/Markfaedi/Laktosafri-mjolk/>

## UPPSKRIFT



## BAKAÐUR SILUNGUR MEÐ FETAOSTI OG GRASLAUK OG LÉTTRI JÓGÚTSÓSU

### Fyrir 4

salt og nýmalaður svartur pipar  
800 g silungsflök  
100 g fetaostur  
100 g vorlaukur fínt skorinn  
2 msk graslaukur saxaður ekki mjög fínt  
100 g strengjabaunir fínt skornar

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

Kalk við hæfi  
- alla ævi!