NJUT LIVET!

Benskörhet

Välja, laga, äta

Producerad i samarbete med Coop Provkök

coop
KOMIFORM

Innehåll

Benskörhet	1
Tre råd för ett starkt skelett	4
Vad är benskörhet	7
Recept	11

Referenslitteratur:
Det sköra benet, fakta om folksjukdomen osteoporos, Berndt Stenlund, *förlagshuset GOTHIA.*
Den lilla boken om benskörhet, med dr Östen Ljunggren, utgiven av PRO, pensionärernas riksorganisation.
Ostoeporos 1999. Kunskapsunderlag och rekommendationer, Svenska Osteoporossällskapet.

Faktagranskat av professor Åke Bruce, Statens Livsmedelsverk

Textgranskad av dietisterna Latifa Lindberg, Coop Provkök och Anneli Bylund, Coop Hälsa

Projektledare Anneli Bylund, Coop Hälsa
Formgivning Gunnar Ivarsson
Omslag foto Great Shots
Foto inlaga Bengtowe Angare
Illustrationer Ingrid af Sandeberg

Copyright Kooperativa förbundet

Repro Fagerblads, Stockholm
Tryck Frank Intraprint
Produktion KF Trycksaker

Benskörhet

Toppen på ett isberg.

Osteoporos eller *benskörhet* är idag en av våra vanligaste folksjukdomar. Den är ett växande hälsoproblem i Sverige och i resten av världen. Bara i Sverige orsakar benskörhet ca 70 000 benbrott varje år. Man kan se en kraftig ökning av frakturer under senare hälften av 1900-talet, en ökning med hela 400 procent.

Hårdast drabbade är kvinnor.

Sverige och Norge är de länder som har flest antal av frakturer orsakade av osteoporos. I Finland är antalet benbrott bara hälften trots lika levnadsförhållanden. Kanske finns förklaringen i ärftliga skillnader.

Andra troliga orsaker är den höga medellivslängden och kroppslängden i Skandinavien, att vi rör på oss för lite och att maten inte innehåller tillräckligt med de byggnadsmaterial som behövs för att bygga ett starkt skelett.

Mer än hälften av alla kvinnor och cirka en tredjedel av alla män kommer att drabbas av frakturer som beror på en skör benstomme. Det är därför aldrig för sent att ändra sina vardagsvanor och därmed begränsa denna utveckling.

Ladda i tid.

Skelettet förändras hela livet. Det innehåller cirka 200 ben och väger 7 – 12 kg hos en vuxen människa. Cirka 1 kg av skelettets vikt består av mineralämnet kalcium. Det mesta, 99 procent, av kroppens kalcium finns i skelettet. Resten,1 procent, finns i blodplasma, i celler och i kroppsvätskor. I impulserna mellan nerverna utför kalcium livsviktiga uppgifter för att kroppen ska fungera.

Vid födseln innehåller skelettet 20 – 25 g kalcium. Under barn- och ungdomen växer skelettet i längd och omfång och vid 18 – 20 års ålder innehåller det 900 – 1 000 g kalcium hos kvinnor och 1 200 g hos män. Benmassan fortsätter att öka ytterligare och når en topp vid 25-årsåldern. För att nå en maximal benmassa vid 25 år är det mycket angeläget med fysisk aktivitet redan under förpuberteten eftersom träning har större effekt på benmassan hos unga personer jämfört med vuxna.

Bygg en välfylld benbank.

Vid 20-25 årsåldern är benets innehåll av mineraler som störst och benmassan som tätast. När man växer är det därför viktigt att äta bra mat som innehåller kalcium, vitamin D och en rad andra näringsämnen samt att vara fysiskt aktiv. Då ökar benmassan och benens kvalitet blir bättre. Skelettet blir starkt och det har man nytta av hela livet.

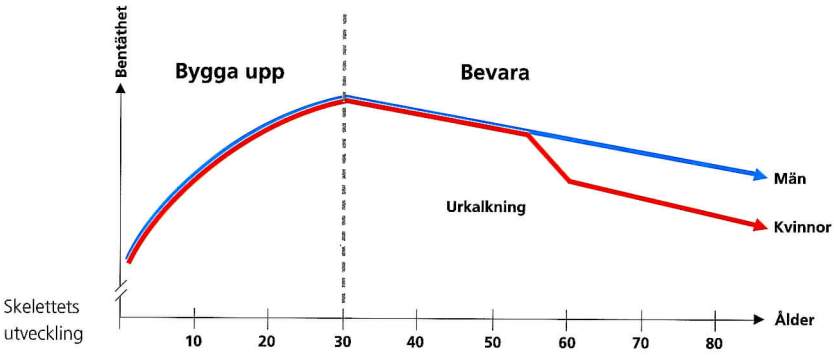
Barn och ungdomar ska röra på sig mycket t ex leka ute, spela boll, springa, dansa och hoppa. Alla fysiska aktiviteter som belastar skelettet gör att det blir starkt.

Maten ska innehålla livsmedel som innehåller kalcium och vitamin D. Det gör bl a mjölk och mjölkprodukter, fisk, gröna grönsaker, bönor, ärtor, frukt, mandel och frön.

Kroppen förändras.

Redan vid 30 års ålder börjar skelettbenen långsamt att förlora benvävnad. Benmassan minskar med cirka 1 procent varje år. Vanligaste typ av fraktur på grund av hög ålder är lårbensbrott. Längden minskar också med stigande ålder, vilket beror på kotkomprimering, ryggkotorna sjunker ihop och kan nöta mot varandra.

En livsstil med daglig motion, utevistelse, kalciumrik och D-vitaminrik mat motverkar benskörhet under hela livet.



Riskfaktorer

Variationer i bentäthet som finns redan vid 20-års åldern beror delvis på genetiska faktorer.

Med stigande ålder ökar benskörheten både för män och kvinnor. Som kvinna har man ett sämre utgångsläge på grund av mindre mängd benmassa och ofta lägre bentäthet. Kvinnans benförlust accelererar dessutom i samband med menopaus på grund av minskad östrogenproduktion. Östrogenbehandling förhindrar till viss del denna förlust av benmassa.

Tre råd för ett starkt skelett

1. Ät varierat och näringsriktigt.

Grunden är att maten innehåller tillräckligt med kalcium, vitamin D samt alla andra näringsämnen. Livsmedel som innehåller rikligt med kalcium är mjölk och mjölkprodukter, gröna grönsaker, bönor och ärtor samt mandel och fröer. Dessutom finns en hel del kalcium i fisk (sardiner), musslor, ägg och nötkött. Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutets gemensamma expertgrupp för kost-, motion- och hälsofrågor rekommenderar barn och vuxna att äta 0,5 liter mjölk eller motsvarande mängd fil, yoghurt om dagen.

Är du vegetarian välj soja-, havre- och risdryck som är berikade med kalcium.

Kaciuminnehåll i olika livsmedel

Livsmedel	mängd	kalciuminnehåll
Nässlor	1 port = 100 g	490 mg
Ostkaka	1 port = 150 g	380 mg
Mjölk/fil/yoghurt	2 dl = 1 glas/tallrik	240 mg
Ost, 30+, 17%	2 skivor = 30 g	170 mg
Spenat	1 port = 100 g	170 mg
Mandel	1 dl = 65 g	170 mg
Bruna bönor	1 port = 80 g	108 mg
Sesamfrön med skal	1 msk = 10 g	98 mg
Vita bönor i tomatsås	1 port = 250 g	80 mg
Fikon, torkade	1 st = 50 g	72 mg
Apelsin	1 st = 105 g	48 mg
Keso	50 g = 1/2 dl	34 mg
Kesella, 1%	30 g = 2 msk	33 mg
Sardin (ben) i tomatsås	25 g = 1-2 st	38 mg
Ägg	1 st	30 mg
Lax	125 g = 1 port	25 mg
Bröd, tunnbröd	1 litet = 20 g	20 mg
Nötkött, stek/rostbiff	100 g = 1 port	15 mg
Bröd, råg/vete-fullkorn	1 skiva = 20 g	11 mg

Källa: Livsmedelstabell, energi och näringsämnen, SLV

Så här mycket kalcium rekommenderas

Person	mängd kalcium
Barn 1 – 10 år	600 – 700 mg
Män 11 – 20 år	900 mg
Män över 21 år	800 mg
Kvinnor 11 – 20 år	900 mg
Kvinnor över 21 år	800 mg
Gravida kvinnor	900 mg
Ammande kvinnor	1 200 mg

(Kvinnor över 61 år kan behöva ett kosttillskott på 500 – 1 000 mg för att försena benförlust)

Källa: Svenska näringsrekommendationer från SLV

Vitamin D är ett viktigt ämne för mineralisering av skelett och tänder.

- Det finns olika former av vitaminet i livsmedel.
- Dessutom bildas vitamin D i huden när den bestrålas av ultraviolett ljus från solen. Därför är det bra att vara ute 20 – 30 minuter varje dag. Det räcker med att ansikte och händer utsätts för ljuset. Förmågan att bilda vitaminet vid exponering av dagsljus försämras med åren.
- Vitamin D finns rikligt i fet fisk som lax, sill/strömming och makrill samt mjölk och mjölkprodukter.

Kalciumrika maträtter, se sid 11.

2. Motionera regelbundet, helst ute.

En aktiv livsstil ger ökad muskelstyrka samt bättre balans och koordination. Det minskar risken för fallolyckor och medföljande frakturer.

Motionen behöver inte vara särskilt avancerad. En halvtimmes promenad per dag kan räcka för att bevara skelettet. Samtidigt får man en dos av dagsljus vilket tillför kroppen vitamin D.

Utmärkta fysiska aktiviteter som belastar skelettet och tränar upp koordinationen är stavgång, gå i trappor, dans, gymnastik, Qi-gong, bollspoll m m. Simning och cykling är också bra motionsformer men de belastar inte skelettet lika mycket.

Vardagen ger också bra tillfällen till träning. Vid vanligt hushållsarbete som städning, bäddning, matlagning och diskning står och går man samt sträcker och tänjer på kroppen. Alla dessa rörelser stärker ben och muskler.

3. Sluta röka.

Att sluta röka är ett av de viktiga steg man själv kan göra för att få bättre hälsa. Tobak innehåller gifter som kadmium. Kadmium påverkar kalciumbalansen negativt. Kroppen producerar mindre östrogen när man röker. Hormonprofilen förändras vid rökning både hos män och kvinnor och därmed försämras kalciumbalansen. Så varför inte fimpa för gott. (Många undersökningar visar att rökare dessutom har dåliga matvanor. Därmed ökar risken för att man inte får tillräckligt med kalcium. Undersökningar visar också att rökare är mindre aktiva och belastar därmed skelettet mindre.)

Vad är benskörhet och vad är orsakerna?

Osteoporos är grekiska och betyder benskörhet, *osteo*=ben, *poros*=porös. Benen i skelettet blir *porösa* och *sköra.*

Vid engelska sjukan, rakitis, blir skelettet istället *mjukt.* Sjukdomen uppkommer vanligast under första levnadsåret. Orsaken är brist på vitamin D vilket medför att kalcium och fosfor inte kan tas upp i kroppen. Hos äldre sker en form av benförändring liknande osteoporos. Sjukdomen förekom i Sverige för 100 år sedan.

Benskörhet beror på att benmassan bryts ner snabbare än den växer till. Den totala mängden benmassa minskar. Olika ämnen, enzymer och hormoner är involverade i de två processerna som kontinuerligt bygger upp och bryter ner cellerna i benmassan. Man forskar för att hitta fler sammanhang och orsaker till varför "benätarna", osteoklaster, ibland arbetar snabbare än "benbyggarna", osteoblaster, och därmed gör skelettet skörare.

I dag vet man att hög ålder, kvinnokön, tidigt klimakterium, sen menstruationsdebut, låg könshormonhalt, arv och härkomst, fysisk inaktivitet, slarv med vad man äter, rökning och alkoholmissbruk påverkar benomsättningen negativt.

Kvinnan mest utsatt för benskörhet.

Unga kvinnor som bantar ofta och de som har sjukdomen anorexia löper stor risk att drabbas av benskörhet tidigt. Även kvinnliga idrottare som tränar hårt och äter otillräckligt är i riskzonen. Maten innehåller för lite energi och näring. Det medför att kroppens fettvävnader minskar och den låga mängden vävnad räcker helt enkelt inte till för att omvandla östrogen.

Kroppen far illa av olika extrema bantningsmetoder och de leder sällan till stabil viktminskning. Den säkraste metoden är att äta regelbundet, 4 – 5 måltider varje dag och se till att måltiderna innehåller rikligt med grönsaker, frukt, bröd, magra mjölk- och köttprodukter samt mindre fett. Maten innehåller då tillräckligt med mineraler och vitaminer för att allt ska fungera i kroppen. Detta ger sakta men säkert ett positivt resultat på vågen.

Under graviditet och amning behöver kvinnan extra energi och näringsämnen både till sig själv och för barnets tillväxt. För att motverka benskörhet är det därför viktigt att öka mängden kalciumrika livsmedel i måltiderna under denna period. Se tabell sid 5.

När menstruationen upphör och kvinnan kommer in i klimakteriet minskar bildningen av det kvinnliga könshormonet östrogen från äggstockarna. Denna förändring påverkar hela kroppen och därför också benmassan.

Behandling med östrogen, (tabletter eller plåster), motverkar benförlusten. Många studier visar att östrogentillförsel bevarar skelettmassan, åtminstone under tio års ständig behandling.

Benmassan minskar nu med 2 – 3 procent varje år och hos vissa kvinnor betydligt mer. Risken för höftfraktur ökar med 12 procent per år hos en 50-årig svensk kvinna och tredubblas mellan 80 och 85 års ålder.

Det är också positivt att sluta röka. Kvinnor som röker kommer in i klimakteriet 1 – 2 år tidigare än icke rökande kvinnor. Dessutom är benmassan ca 10 procent mindre hos rökare än hos icke rökare när klimakteriet börjar.

Osteoropos hos män

Cirka 10 procent av männen kommer någon gång att drabbas av benskörhet. Det som oroar är att antalet ökar. En trolig orsak till detta är den moderna livsstilen med mycket stress och inaktivitet. Rökning och missbruk av alkohol ökar risken ytterligare. Fysisk aktivitet motverkar både stress och benskörhet.

Motion gör att man helt enkelt tål stress bättre och man känner sig nöjd och glad med sig själv. Motion stärker också skelettet. Jogga eller promenera gärna en halvtimme varje dag.

Att sluta röka är att verkligen bry sig om sig själv.

Rotfruktsgryta med kikärter

Kalciumrika maträtter.

Här finns lättlagade lunch- och middagsrätter, efterrätter till både vardags och fest och värmande mjölkdrinkar. Drick gärna mjölk till frukost och mellanmål. Ett glas, 2 dl innehåller 240 mg kalcium.

Bra matvanor med regelbundna måltider ger kroppen rätt byggnadsmaterial i lagom mängder.

Rotfruktsgryta med kikärter, 4 portioner

2 morötter, ca 150 g
1 bit kålrot, ca 200 g
1 vitkålsklyfta, ca 250 g
1 vitlöksklyfta
1 grön chili
1 msk rapsolja
1 msk färsk riven ingefära eller 1 tsk torkad mald
1 tsk spiskummin
1 tsk gurkmeja
1 krm vitpeppar
1/2 tsk salt
6 dl grönsaksbuljong
1 burk kikärter eller
4 dl kokta bruna bönor, ca 400 g
250 g broccolibuketter

• Skala rotfrukterna. Skär dem och vitkålen i strimlor. Finhacka vitlöksklyftan. Kärna ur chilin väl under rinnande vatten. Skär den i tunna strimlor.
• Fräs rotfrukter, kål, vitlök och chili i oljan i en kastrull, 3-4 minuter.
• Tillsätt kryddor och salt. Häll över buljongen.
• Låt koka ca 5 minuter under lock.
• Spola av kikärterna. Lägg dem eller de kokta bruna bönorna och broccolin i grytan. Låt allt koka upp.

Servera med yoghurt, ris och bröd.

En portion av grytan med yoghurt, ris och bröd innehåller 321 mg kalcium.

Ostgratinerade palsternackor, 4 portioner

1 kg palsternackor
1/2 liter grönsaksbuljong
1 knippa persilja
3 dl riven ost, t ex lagrad prästost

• Skala palsternackorna och skär dem i skivor.
• Koka dem i buljongen, 3-5 minuter.
• Sätt ugnen på 225°C.
• Grovhacka persiljan.
• Varva de lättkokta palsternackskivorna och persiljan i en ugnssäker form.
• Strö över osten.
• Gratinera i ugnen tills osten smält och fått fin färg, ca 10 minuter.

Servera med grönsallad och lättstekt kassler.

En portion palsternacksgratäng med sallad och kassler innehåller 700 mg kalcium.

Kyckling med spenatpasta, 4 portioner

4 kycklingfiléer
1 msk smör eller margarin
salt och peppar

ca 300 g pasta, t ex skruvar eller blommor
4 tomater
2 dl riven ost t ex Grevé
200 g färsk spenat
1/2 dl färsk, grovhackad basilika
10-15 oliver

• Koka pastan enligt anvisningar på förpackningen.
• Stek kycklingfiléerna väl runt om i matfettet i en stekpanna. Tid 12-15 minuter, innertemperatur 70°C. Krydda med salt och peppar.
• Skär tomaterna i tärningar.
• Rör ner osten i den nykokta, väl avrunna pastan.
• Vänd därefter ner tomater, spenat och basilika. Låt allt bli genomvarmt. Strö över oliverna.

Servera pastan med kyckling och bröd.

En portion kyckling med spenatpasta och bröd innehåller 250 mg kalcium.

Broccoliwok med räkor, 1 portion

200 g broccolibuketter
1 liten gul lök
2 tsk rapsolja
2 krm salt
1 tsk spiskummin eller curry
1 msk sesamfrön
150 g räkor med skal eller
50 g skalade räkor
1 citronklyfta

• Tina broccolibuketterna. Skala och hacka löken.
• Woka grönsakerna i olja i en wokpanna eller liten stekpanna, ca 5 minuter.
• Strö över salt, krydda och sesamfrön.
• Vänd ner räkorna och låt allt bli genomvarmt. Lägg upp på tallrik.

Servera med bröd.

En portion broccoliwok med bröd innehåller 235 mg kalcium.

Sardin- och mozzarellasallad, 1 portion

3 dl strimlad sallad, t ex rucolasallat eller salladskål
5 cm färsk gurka i strimlor
1/2 grön paprika
ca 50 g mozzarellaost, skivad
4-5 sardiner i tomatsås
1 msk hackad gräslök eller strimlad purjolök
1 msk balsamvinäger

• Lägg upp allt på en tallrik med mozzarellaost och sardiner överst.
• Strö över löken.

Servera med balsamvinäger och bröd.

En portion sallad innehåller 440 mg kalcium.

Osttallrik, 1 portion

Välj någon av dina favoritostar t ex 1 bit, ca 30 g, vällagrad Cheddar eller mager Västan
2 msk, ca 30 g, vitlöks-kryddad färskost,
200 g grönsaker och frukt t ex blekselleri, rädisor, morot, päron eller kiwi

• Lägg upp allt på en tallrik.

Servera med bröd.

En osttallrik med bröd innehåller 400 mg kalcium.

Smoothie och yoghurtdrink

EFTERRÄTTER TILL VARDAGS OCH FEST.

Förutom dessa recept är även pannkakor och Ris á la Malta kalciumrika efterrätter.

Pannacotta,
4 portioner

3 gelatinblad och lite vatten
2 dl vispgrädde
4 dl mjölk, 3%
4 msk socker
1 tsk vaniljsocker
200 g färska eller frysta hallon

• Låt gelatinbladen svälla i vatten ca 5 minuter.
• Koka upp grädde, mjölk och socker så att sockret löser sig.
• Tag kastrullen från värmen. Krama ur gelatinbladen och låt dem smälta ner i den varma gräddmjölken. Blanda i vaniljsocker.
• Fördela blandningen i 4 vattensköljda portionsformar.
• Låt svalna, täck över och ställ dem kallt, minst 4-5 timmar.
• Doppa formarna hastigt i hett vatten och stjälp upp dem på assietter.

Servera med hallon.

En portion pannacotta innehåller 165 mg kalcium.

Fikonpudding,
4 portioner

4-6 torkade fikon
1 tsk matfett
4 dl mjölk
3 ägg
1 krm salt
2 tsk socker

Knäckyta
2 msk råströsocker eller strösocker

• Finhacka fikonen, fördela dem i fyra smorda ugnssäkra portionsformar.
• Vispa ihop mjölk, ägg, salt och socker, tills allt är blandat.
• Häll äggsmeten i formarna. Grädda i nedre delen av ugnen i 125°C, tills smeten stelnat, ca 45 minuter. Äggsmeten ska vara fast.
• Vid servering; strö över råströsocker. Bränn av sockret med en liten brännare eller under grillelementet i ugnen. Sockret ska smälta och bli lätt brunt.

En portion fikonpudding innehåller 170 mg kalcium.

Ostkaka med aprikoser,
4 portioner

200 g torkade aprikoser
1 dl sötmandel, ca 65 g
saften av 1 pressad apelsin
2 ägg
1 msk strösocker
2 msk vetemjöl
500 g Keso

• Sätt ugnen på 225°C.
• Grovhacka aprikoser och mandel.
• Rör ihop alla ingredienser väl.
• Häll upp smeten i en väl smord ugnssäker form.
• Grädda i ugn tills kakan fått fin färg och smeten stelnat, tid 20–30 minuter.
• Servera kakan ljummen.

En portion ostkaka innehåller 170 mg kalcium.

VÄRMANDE DRYCKER ÄR MÄTTANDE MELLANMÅL.

Mintdoftande chokladdryck, 2 portioner

4 mintchokladbitar, t ex After Eight
4 dl mjölk
4 msk chokladdryckpulver
4 msk yoghurtglass eller vispad grädde

• Hacka mintchokladbitarna grovt.
• Värm dem tillsammans med mjölk och choklad-pulver.
• Häll upp i glas, toppa med glass eller grädde.

En portion chokladdryck innehåller 290 mg kalcium.

Cappuccino, 2 koppar

2 dl espresso eller starkt nybryggt kaffe
2 dl lättmjölk
2 krm kanel och kakao-pulver

• Brygg kaffet. Hetta upp mjölken under kraftig vispning så mjölken skummar mycket.
• Häll upp kaffet och toppa med mjölken. Strö över kanel och kakaopulver. Servera.

En kopp cappuccino innehåller 120 mg kalcium.

Smoothie energy, 1 glas

1 dl frysta hallon eller blåbär
1 msk florsocker
1 dl mjölk
1/2 dl yoghurt

• Mixa de otinade bären, socker, mjölk, och yoghurt tills allt är blandat.
• Häll upp i glas.

Ett glas smoothie innehåller 210 mg kalcium.

Yoghurtdrink med banan,
2 stora glas

1 stor banan
1 1/2 dl vaniljyoghurt
1 dl mjölk
(1 tsk socker)

• Skala och mosa bananen med en gaffel.
• Blanda moset med yoghurt, mjölk och vispa kraftigt med elvisp/mixer.
• Häll upp i glas.

En drink innehåller 200 mg kalcium.

Vad är benskörhet och vad kan jag göra för att få ett starkt skelett? I broschyren får du tips och råd vad en man eller kvinna kan göra för att behålla en stark benstomme genom livet. Sist hittar du även läckra och kalciumrika recept.

coop
KOMIFORM

Coop Kontakt
020-71 10 10
www.coop.se

7 300190 394938