

STARKA *sidor*

RECEPT:

Bjud på ljuvligt god ostkaka!

SKOLGYMNASTIK VARJE DAG GER STARKA BARN

Vem vågar påstå att jag är för gammal? **90+**

TÄVLA OCH VINN!
PANNBAND MED INBYGGDA HÖRLURAR

INGRID NORELIUS, 92 ÅR OM 90+GYMPAN:

”DET HÄR ÄR SÅ ROLIGT OCH JAG HAR BLIVIT MYCKET RÖRLIGARE!”

Det är insidan som räknas



Svag benstomme syns inte från utsidan, urkalkningen känns inte heller.

För att behålla en stark benstomme är det viktigt att fylla på med kalcium och D-vitamin. **Kalcipos-D mite** är ett receptfritt läkemedel som förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist.

Kalcipos-D mite finns att köpa på apotek.

www.starktskelett.nu



För skelettets bästa

Kalcipos-D mite (kalcium 500 mg, D-vitamin 200 IE) är ett receptfritt läkemedel. Förebygger och behandlar kalciumbrist och/eller D-vitaminbrist, samt som tillägg vid benskörhetsbehandling. 1-3 tabletter per dag. Läs bipacksedeln nogra före användning. För fullständig information: www.fass.se

MEDA

AKTUELLT

Sol och gnistrande snö kan ge extra D-vitamin så här års. Men sola försiktigt!



Fjälla inte i fjällen

Den som tar en tur till fjällen så här års kan faktiskt lyckas sätta igång D-vitaminfabriken i huden. I fjällen, uppe på hög höjd och där solstrålarna reflekteras av snön kan UV-index nämligen fördubblas. Ett UV-index över 3 krävs för att D-vitamin ska kunna bildas i huden. Så här års brukar UV-index ligga kring 1,5 i Sverige. Så njut av vidder och sol men i lagom dos. Fjäll är härliga i norr men inte på näsan!

Rätt dos D-vitamin?

Vad är egentligen rätt dos D-vitamin för att bygga och bibehålla ett starkt skelett? Detta vill forskare i Kanada ta reda på. Därför startar de nu en studie som ska pågå i tre år. Deltagarna kommer att få 400 IU, 4000 IU eller 10 000 IU med D-vitamin per dag. Forskarna kommer även att undersöka hur dessa doser påverkar humör och depression hos försökspersonerna. Här i Sverige rekommenderas i dagsläget 400 IE (10 mikrogram) till barn, vuxna, gravida och ammande samt 800 IE (20 mikrogram) per dag till personer över 75 år.

Läs mer <http://korta.nu/62jsk>

Bli stark som en björn!

Brunbjörnar tillhör tillhör den lilla lyckliga skaran som kan vila sig i form. Trots att de ligger i ide cirka 5-7 månader är de varken bensköra eller muskelsvaga när de vaknar. I Sverige pågår just nu spännande forskning där man tittar på brunbjörnens biologi och jämför med människors. Mer kunskap kan eventuellt bidra till nya behandlingsmetoder i framtiden mot bland annat benskörhet. Tidigare forskning har gjorts på dräktiga isbjörnshonor. När isbjörnshonan fått ungar och diat har hon ofta legat i ide i cirka ett halvår utan mat eller vatten. Ändå har hon förnyat och byggt upp skelettet under den här tiden – utan att ha lyft en endaste björntass!



Reparera ben med fett

I **Belgien** har man nyligen lyckats reparera skelett med hjälp av stamceller från fettvävnad. Hittills har 11 patienter med frakturer eller defekter på skelettet behandlats med den nya tekniken. Förhoppningen är att man ska kunna använda tekniken för att laga frakturer i framtiden.

Fysisk aktivitet varje dag lönar sig:

Mer skolgymnastik ger starkare skelett

Många av dagens barn har skolgymnastik endast en dag i veckan. I det så kallade **Bunkefloprojektet** har man visat att barn som har skolgymnastik varje dag får starkare skelett jämfört med barn som endast har skolgymnastik en gång i veckan.

Forskaren och läkaren Bjarne Löfgren från Lunds universitet har forskat i hur barns skelett påverkas av daglig skolgymnastik under 3-4 års tid från cirka 7 års ålder och framåt.

– Jag blev förvånad över att resultaten var så tydliga och positiva. Med väldigt enkla medel kan man alltså förbättra både benmassa och benstorlek, som båda har betydelse för skelettets hållfasthet. När vi exempelvis mätte ländryggen hos flickorna så hade de 7 procent



högre årlig ökning i benmassa jämfört med flickorna i kontrollgruppen, berättar Bjarne.

Fördröja framtida benskörhet?

Skelettet byggs upp när vi är

unga och vid 25-30 års ålder när man så kallad Peak Bone Mass, den högsta nivån av bentäthet som man har under livet.

– Rent teoretisk har man beräknat att om man ökar

sitt Peak Bone Mass med 10 procent så kan man fördröja tiden till man blir benskör med 13 år. Detta är teorier men ändå intressant att se hur fysisk aktivitet i unga år skulle kunna minska benskörhet på längre sikt, menar Bjarne.

Skolmaten påverkar också skelettet

Skolmaten är en annan faktor som också påverkar skelettutvecklingen. Endast 6,3 procent av skolorna uppfyller kraven vad gäller D-vitamininnehåll i skolmaten. Vid brist på D-vitamin kan barnen inte ta upp kalcium från maten, som behövs för att bygga ett starkt skelett.

Mer fisk och skolgymnastik kan kanske vara ett enkelt sätt att förebygga framtida benskörhet?

INGET KALAS UTAN OSTKAKA!



Ostkaka är en riktig klassiker och är lika god som maträtt och som dessert. För bakades ostkakorna i kopparformar, som har en tendens att ärga i kanterna. Därför åt man ostkakan från mitten och ut. Prästfrun var ofta den som fick ta första biten.

Ostkaka innehåller mycket kalcium och det ska man bjuda skelettet på så ofta som möjligt. Kalcium bygger upp benvävnaden i kroppen och det kan man ju tänka på där man sitter och mumsar på en bit hemlagad ostkaka med sylt!

Småländsk ostkaka, (10 pers)

2 liter mjölk
½ dl vetemjöl
1 ½ msk ostlöpe
2 msk hackad sötmandel
2 bittermandlar
2 dl vispgrädde
1 ägg
½ dl strösocker

Gör så här:

- Häll lite av mjölken i en kastrull och tillsätt mjölet. Vispa slätt och tillsätt resten av mjölken. Värm mjölken till 37°. Ta kastrullen från plattan och rör i ostlöpen. Låt stå ca 30 min i rumstemperatur, tills smeten har delat sig ordentligt. Ta upp den stelnade mjölken och lägg den i en silduk eller kökshandduk över en bunke. Låt stå i rumstemperatur och rinna av ca 6 timmar. Häll bort vasslan.
- Sätt ugnen på 200°. Rosta sötmandeln i en torr stekpanna. Riv bittermandeln. Blanda ostmassan med grädde, ägg, socker, rostad mandel och bittermandel.
- Häll smeten i 10 smorda ugnssäkra portionsformar à 1 ½ dl. Grädda mitt i ugnen ca 40 min. Låt svalna och servera sedan med jordgubbssylt och grädde.

Receptet kommer från *Allt om Mat*: <http://korta.nu/jua8q>

Läkaren Göran Murvall
leder uppvärmningen.

Det är aldrig för sent:
**Här är träningen
som gör 90-plussare
fit for fight**

TEXT: Susanna Carlhem FOTO: Elis Hoffman

Det är fredag och inne på Sickla Hälsocenter tränar ett gäng **90-plussare** cirkelträning med bollar, styrketräningsmaskiner och gummiband. I högtalarna hörs Bee Gees *Stayin' alive*. Distriktsläkaren Göran Murvall och Kristoffer Sjöberg, personlig tränare på Sickla Hälsocenter, visar dagens övningar och kommer med glada tillrop.

– Det här är det **bästa på hela veckan**, säger Ingrid Norelius, 92 år, som aldrig missar en fredag.

Allt började egentligen för tre år sedan. Läkaren Göran Murvall skulle just gå hem från jobbet på vårdcentralen när han istället beslutade sig för att stanna kvar och skriva brev till alla hans patienter som var över 90 år. Kunde de tänka sig att börja i en träningsgrupp?

– Jag ville göra något för den här åldersgruppen berättar Göran, som har en bakgrund som idrottslärare innan han blev läkare. Min tanke var att det måste gå att ha en god livskvalitet

högt upp i åldrarna. Det handlar inte bara om den fysiska förmågan utan också om att många i den här åldern upplever att de är ensamma. Om 90-åringar klarar av att träna blir de också goda förebilder för dem som är i 70–80-årsåldern eller yngre, tänkte Göran.

Slipper käppar och rullatorer

Av de 18 patienter som Göran Murvall kontaktade dök 16 upp på ett första informationsmöte. Tillsammans med Kristoffer Sjöberg, ►



► ”Jag missar inte en enda gång och jag har blivit mycket rörligare.”

Ingrid Norelius



Att lyfta saker eller att knyta skorna stående går utmärkt om man är en vältränad 90-plussare!

personlig tränare, var de nu redo att sätta igång. Kristoffer satte ihop ett träningsprogram men det första träningspasset blev inte alls som han hade tänkt sig.

– De kom med käppar och rullatorer och sa att det där klarar vi aldrig. De ville inte alls göra mina övningar, skrattar Kristoffer. Jag fick gå hem och förenkla övningarna men efter en tid vande de sig och vågade mer, berättar Kristoffer. Många av övningarna går ut på att stärka lårbensmusklerna och balansen och därmed motverka fall och frakturer. Att träningen gett effekt märks tydligt. Numera har ingen med sig käpp eller rullator in i träningslokalen.

Medelåldern är 94 år

Enligt Göran Murvall krävs det tre saker för att träningen ska bli av. Träningen måste vara rolig, den måste vara nära och den ska vara billig. På Sickla Hälsocenter är träningen gratis – men bara om man är över 90 år!

Träningsgruppen, som har en medelålder på 94 år, har fått mycket uppmärksamhet. Förra året gick Stockholms läns landsting in med ett projektstöd för att undersöka effekterna av träningen. Projektet kallas *Aldrig för sent – 90+* och under projektet görs olika fystester men deltagarna får också svara på frågor som handlar om livskvalitet.

– Att gå hit handlar inte bara om träning utan också om gemenskap och glädje, säger Göran. De flesta stannar kvar och fikar en liten

stund efter träningen. Att möta nya vänner när man är över 90 år är förstås väldigt betydelsefullt.

Kan knyta skorna stående

Ingrid Norelius, 92 år intygar att träningen är bland det bästa som har hänt.

– Jag missar inte en enda gång och jag har blivit mycket rörligare. Numera kan jag knyta skorna stående, det kunde jag inte innan, berättar Ingrid.

Alice Wettergren, 94 år håller med. Hon upplever att hon fått bättre balans och hon har heller inte ramlat sedan hon började med träningen.

– Jag har också blivit starkare i armarna och kan lyfta mer hemma, berättar Alice. Men det bästa är nog att det är så roligt, säger både Alice och Ingrid.

Träningsglädje och gemenskap

Deras personlige tränare, Kristoffer som är cirka 70 år yngre än hans adepter, håller med om att de har roligt.

– De visar så mycket uppskattning och glädje över minsta förbättring och de har en härlig inställning. De yngre i 30–40-årsåldern tränar ofta för utseendets skull, vid 50–60-årsåldern tränar man för att hålla sig frisk. Men i 90-årsåldern ser man till helheten, gemenskapen och glädjen, avslutar Kristoffer insiktsfullt. ●

Vill du också träna som en 90-åring?

Deltagarna i 90+ gympan på Sickla Hälsocenter hade alla käpp och rullator när de började för tre år sedan. Idag finns inte en käpp så långt ögat kan nå inne i träningslokalen.

– Många av övningarna handlar om att stärka lårbensmusklerna och förbättra balansen, berättar Kristoffer

Sjöberg, som är personlig tränare för 90+gympan. Man får testa sig fram men generellt rekommenderar jag lite tyngre styrketräning när man är äldre.

Läs gärna mer om 90+ gympan här och hur man gör för att få vara med: <http://korta.nu/61m7g>

Två stärkande tips

1 Res dig långsamt upp och ner från en stol utan att ta hjälp av händerna. Rörelsen ska vara kontrollerad och långsam, håll emot med benmusklerna. Gör cirka 10–15 repetitioner. Om det är svårt i början kan man börja med en högre stol.

2 Kliv upp på ett trappsteg med ena foten och håll kvar balansen. Kliv ner sakta och gör likadant med andra foten. Ha gärna ett handtag i närheten eller någon som stöttar i början tills du känner att du har hittat balansen.

Så här undviker du frakturer

Benskörhet är oerhört vanligt när man blir äldre. Riskfaktorer för benskörhet är exempelvis hög ålder, rökning, D-vitaminbrist, ärftlighet och tidigt klimakterium.

Tyvärr får en del uppleva flera frakturer innan de får diagnos och behandling. Har man fått en lågenergifraktur, alltså en skada genom lättare påfrestning på skelettet, är risken dubbelt så stor att få ännu en fraktur. Det vill man helst slippa!

Därför ska man stå på sig som patient och bli utredd ifall man har fått en lågenergifraktur. Det finns behandling mot benskörhet som kan förhindra nya och onödiga frakturer. Träna och håll igång skelettet kontinuerligt samt undvik brist på D-vitamin och kalcium – det är bästa sättet att slippa gips i framtiden!



Alice Wettergren, 94 år, reser sig långsamt upp ner med bollen framför sig. Göran Murvall stöttar vid den sista repetitionen.

Returadress:
Meda AB
Att. Jennie Råstrand
Box 906
170 09 Solna

Håll koll på hälsotrenderna

Lovikavantar och yllestrumpor verkar snart vara ett minne blott. Istället väljer fler elektriskt uppvärmda handskar och strumpor i annat fuktavvisande material. I framtiden blir det än vanligare med inbyggd elektronik i kläderna och smarta prylar som underlättar ett aktivt liv. Redan nu finns tyg som kan mäta hjärtslag och andning. Många väljer också att använda appar som mäter hur vi sover, äter och rör på oss.

Fortsatt inne att träna ute

Under 2014 kommer det att vara fortsatt inne att träna utomhus. Skillnaden är att fler också börjar förstå vikten av stillhet och ro i ett samhälle där man ständigt är nära och uppkopplad. Yoga, mindfulness och meditation spås bli ett komplement till annan fysisk träning.

Mer ekologisk mat

Att odla själv blir än mer populärt. Trenden pekar på att allt fler vill äta ren, ekologisk mat utan tillsatser. Egentligen är det samma råd som man har hört om sedan urminnes tider: Rör på dig varje dag och ät nyttigt och näringsrik mat.

Om man är äldre är det än



Smarta prylar underlättar en hälsosam livsstil. Att odla inomhus smakar gott året om. Gröna bladgrönsaker är dessutom rika på kalcium – det gillar skelettet!

viktigare att ta hand om sig. Exempelvis försämras hudens förmåga att ta upp D-vitamin. Att äta fet fisk flera gånger i veckan är att rekommendera för att undvika brist på D-vitamin.

PRYL TIPS:

Handskar med värmeslingor

Frys inte om fingrarna på vinterpromenaden! De här handskarna håller dig varm i upp till 2,5 timmar.

149 kr på Clas Ohlson.



Odla grönt och gott inne

Nu kan du odla kalciumrika, gröna bladgrönsaker på en armlängds avstånd året om med hjälp av Gröna lampan, se bild ovan. Ca pris 1 150 kr från Hasselfors garden.

Vitamin D-kalkylatorn

Svårt att veta om du får i dig tillräckligt med D-vitamin? Vitamin D Calculator är en app som hjälper dig att hålla koll. Den är visserligen på engelska men helt gratis att ladda ner. ●



TÄVLING

Vinn pannband med inbyggda hörlurar

Vi vet att du som läser Starka Sidor har ett intresse av att veta mer om benskörhet. Nu är det vi som skulle vilja veta mer om dig! Svara på nedanstående två frågor så har du chansen att bli en av fem som vinner ett pannband med inbyggda hörlurar, värde 220 kronor.



Fråga 1: Är du diagnosticerad med benskörhet?

Fråga 2: Hur många frakturer har du haft totalt och hur många frakturer hade du innan du fick diagnosen osteoporos/benskörhet? Om du vill berätta mer blir vi glada men det är inte nödvändigt för att vara med i tävlingen, då räcker det att svara på de två frågorna.

Skicka ditt svar på ett vykort eller i brev till Meda, Att: Jennie Råstrand, Box 906, 170 09 Solna eller via www.starktskelett.nu senast den 30 april 2014. Glöm inte att skriva avsändare.

Vinnare i förra tävlingen: Grattis säger vi till **Xxxxxx Xxxxxx** som vann Bungy-Pump-stavar till ett värde av 900 kr i förra tävlingen. Vi fick många bra tips, och här är några exempel: **XXX**
Vinnarna publiceras även på www.starktskelett.nu.

Tycker du att fler borde veta mer om benskörhet?

En bra början är att läsa det här nyhetsbrevet. Vi bjuder på inspiration, nyheter och matnyttiga tips för att få ett starkare skelett. Att prenumerera är gratis. Beställ på telefon 08-630 19 39 eller anmäl ditt intresse på www.starktskelett.nu

www.starktskelett.nu

Välkommen till ROP – Riksföreningen Osteoporotiker

ROP är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos (benskörhet) och för deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter.

Föreningen bygger på ideella krafter och är

politiskt och ideologiskt obunden. Som medlem får du bland annat möjlighet att delta i regionala och lokala aktiviteter. Vill du komma i kontakt med ROP, gå in på www.osteoporos.org eller kontakta deras kansli på telefon 08-505 805 74.

Nyhetsbrevet Starka Sidor ges ut av Meda fyra gånger per år och går även att ladda ner på www.starktskelett.nu.

Kundservice: 020-35 05 05, info@starktskelett.nu **Webbadress:** www.starktskelett.nu **Postadress:** Meda, Pipers väg 2A, Box 906, 170 09 Solna.

Redaktion: **Utgivare:** Jennie Råstrand, jennie.rastrand@meda.se, **Medicinsk faktagranskning:** Joakim Svahn

Redaktör: Susanna Carlhem **Art Director:** Carola Pilarz, JG Communication **Tryck:** Halmstad Tryckeri

PRENUMERERA KOSTNADSFRI PÅ STARKA SIDOR: Ring 020-35 05 05 eller använd formuläret på www.starktskelett.nu

MEDA