



Trening
styrker
knoklene

Slik unngår du beinskjørhet

Beinskjørhet kan forebygges gjennom jevnlig mosjon og et kosthold som fremmer kalsiumopptaket i kroppen.

I MANGE ÅR har beinskjørhet (osteoporose) blitt sett på som en kalkmangeltilstand. Dette har vært opplest og vedtatt som en vitenskapelig sannhet – hovedsakelig ut fra to observasjoner.

Den første er at mineralet kalsium er hovedstoffet i beinvevet og at hele 90 prosent av all kalsium i kroppen inngår i skjelettet. Den andre grunnen er at røntgenundersøkelser viser og understøtter tanken på at kalsium er viktig, da slike undersøkelsesmetoder viser at lav beintetthet og lavere kalsiuminnhold i beinvevet følger hverandre.

AV DETTE HAR MAN trukket følgende slutning: Siden lav beintetthet kan gi utvikling av osteoporose og økt risiko for bruddskader, må svaret være at dette hovedsakelig skyldes kalsiummangel. Løsningen

er derfor blitt å anbefale økt inntak av kalsiumrike matvarer og drikke – hovedsakelig melk og ulike melkeprodukter – samt anbefaling av kalsiumtilskudd (og D-vitamin) i tablettform.

Og ikke nok med det – nå anbefaler vi gjerne alle om å sørge for nok kalkinntak, forebyggende, sånn for sikkerhets skyld. Slik har kalsiumtilskudd blitt vestens mest solgte kosttilskudd.

SANNHETEN ER likevel at selv om vi i Skandinavia inntar mest kalk i kosten og gjennom kosttilskudd, så ligger vi samtidig på verdens toppen i beinskjørhet.

Vårt daglige kalkinntak er inntil tre ganger høyere enn hos befolkningene på det afrikanske og asiatiske kontinentet, der beinskjørhet nesten ikke forekommer.

Mange forskere mener at hovedproblemet ikke er kalkmangel i kosten, men mer sannsynlig forstyrrelser i kroppens kalsiumstoffsifte og de mange faktorer som påvirker dette.

Skal du lykkes med å forebygge eller behandle beinskjørhet, må du både ta hensyn til kalsiumhjelperne og kalsiumhemmerne.

Forskning tyder på at synergistiske (hjelpstoffene) og antagonistiske (hemmende) stoffer til kalsium spiller en langt større rolle enn vi tidligere har kjent til og tatt hensyn til.

De viktigste hjelpestoffene er mineralene magnesium, silisium, mangan, sink og vitaminene K, D, og C. Redusert inntak og mangel på en eller flere av disse kan ha stor betydning for kalkopptaket og kalkomsetningen i beinmassen.



Rolf Luneng er utdannet allmennlege, men har også allsidig bakgrunn i naturmedisin. Mange helseplager kan kureres ved kostomlegging og naturlig behandling.

Skriv til dr. Luneng!

Send gjerne spørsmål til meg via helsepanelet@allers.no

Ut på tur!

Også fysisk aktivitet er svært viktig for å unngå beinskjørhet. Dette kan ha større betydning enn noen annen enkeltfaktor vi foreløpig kjenner til. Mosjon gir betydelig økt blodsirkulasjon i beinvevet og derfor rikelig tilførsel av alle næringsstoffer som fornyer og bygger opp beinmassen. Vil du ha sterke bein og knokler hele livet må du komme deg ut på tur, særlig når sola skinner – og spise sunne matvarer med høyt innhold av vitaminer og mineraler som styrker skjelettet.

Forhold som kan hemme kalsiumopptaket, er høyt proteininntak på grunn av økende kjøttkonsum og dermed for høyt fosfornivå i kroppen. Men også for høyt inntak av A-vitamin, natrium (i blant annet salt, kaffe og Coca-Cola), sukker og alkohol.

Når vi da vet at Norge ligger i toppsjiktet også i inntak av blant annet kjøtt, salt, kaffe, cola og andre brussorter, er det ikke lenge til å undre seg over at vi etter noen tiår utvikler beinskjørhet.

Rolf Luneng