



## Beinskjør av for lite melk?

**Spørsmål:** Mannen min har diabetes type 2 og har fått beskjed av legen om å være forsiktig med melk. Da mannen min nylig ble operert for lårhalsbrudd ble det oppdaget at han er beinskjør. Kan det være fordi han ikke har drukket melk på flere år? Og hva bør han gjøre?

**Svar:** Melkesukker består av glukose og galaktose. Nivået av glukose i blodet ("blodsukkeret") stiger derfor hvis man drikker mye melk. Av den grunn er melk uegnet som tørstedrikk dersom man har diabetes. Et lite glass (1,5 dl) til brødmåltider går oftest bra, men det dekker ikke det daglige behovet for kalsium og vitamin D. En mulighet er i tillegg å spise tre skiver brød med ost som pålegg, eller man kan dekke dagsbehovet ved å et ta tilskudd med kalsium og vitamin D, som for eksempel Calcigran.

Mennesker som har hatt et beinbrudd som følge av beinskjørhet reduserer risikoen for nye brudd ved å *kombinere* tilskudd med kalsium og vitamin D, med et medikament som stabiliserer bencellene. Denne medikamentgruppen kalles bisfosfonater. Mannen din kan i samråd med legen sin vurdere å begynne med slik behandling.

Til slutt vil jeg minne om at diabetes, både type 1 og type 2, er forbundet med økt risiko for beinskjørhet. Andre vanlige årsaker er andre kroniske sykdommer (blant annet kols, leddgikt og mage-tarmsykdommer), langvarig behandling med kortison tabletter, undervekt, røyking og høyt alkoholforbruk.