



## Hjelp mot beinskjørhet

Gjennom hele livet er skjelettet i endring. Frem til 25-årsalderen øker beinmassen. Deretter minsker den sakte men sikkert.

Osteoporose, eller beinskjørhet, innebærer at beinet er svakt og porøst og brytter lettere enn normalt. Sykdommen rammer både kvinner og menn og gir ingen symptomer før brudd oppstår. Man kan derfor ha sykdommen i mange år uten å vite om det. Mistanke om beinskjørhet oppstår gjerne når det inntreffer brudd ved liten belastning. Dersom en beinskjør person brytter et bein, er det stor sannsynlighet for at vedkommende etter hvert vil brytte flere. Det er derfor viktig at diagnosen blir stillet tidlig slik at man kan starte forebyggende behandling og derved redusere faren for ytterligere brudd. Beinskjørhet påvises foreløpig best ved en såkalt beintetthetsmåling.

En rekke studier har vist at kalsium og vitamin D styrker skjelettet. Forskere gjennomgikk for en tid tilbake studier som belyser hvor mye kalsium og vitamin D et menneske med beinskjørhet trenger for å redusere sannsynligheten for brudd. Til sammen 29 studier med totalt 63 897 forsøkspersoner over 50 år ble gjennomgått. Ikke uventet fant man at kalsium og vitamin i vesentlig grad reduserer risikoen for brudd. Effekten er størst hvis man tar tilskudd med minimum 1200 milligram kalsium daglig og 800 IU vitamin D. Studiene viste i tillegg at det er avgjørende å ta tilskuddene hver dag. Gjør man ikke det mister man mye av beskyttelsen.

Kilde: Lancet