



FAKTA OM BEINHELSE

AV: ERNÆRINGS-AVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Kvinner som driver mye vektbærende idretter (styrketrening, løping o.l.) har vanligvis et sterkt skjelett og høy beinmineraltetthet. Men dersom energi- og næringsinntaket ikke står i forhold til forbruket, er det økt risiko for tap av beinmasse og utvikling av beinskjørhet (osteoporose).

Hva er beinskjørhet?

Beinskjørhet er en tilstand hvor strukturen i beinvevet er svekket, og dette øker risikoen for brudd. Styrken til beinvevet kan måles ved en beintetthetsmåling. Beinmassen er maksimal ved 25 års alder, og reduseres deretter (se figur under). Beinmasse som tapes er vanskelig å få tilbake, så det er viktig å beskytte mot tap av skjelettmasse gjennom hele livet.

Menstruasjonsforstyrrelser øker risikoen

Hos kvinner øker tapet av beinmasse raskt etter overgangsalderen fordi kvinnens østrogennivå synker. Østrogen er et hormon som beskytter skjelettet mot avkalking, og et hvert fall i østrogennivå fører derfor til tap av beinmasse. Dette ser vi blant annet hos kvinnelige idrettsutøvere som mister menstruasjonen, og hos kvinner som utvikler alvorlige spiseforstyrrelser. Dette er uavhengig av alder, og beinskjørhet er derfor ikke bare en sykdom som rammer eldre kvinner.

Risikofaktorer for beinskjørhet

De viktigste risikofaktorene for beinskjørhet er vist under. Du kan ikke endre din genetikk, men du kan forebygge tap av beinmasse ved å få i deg nok kalsium, vitamin D og drive regelmessig vektbærende aktivitet.

Effekt av menstruasjonstap på beinmasse

Idrettsutøvere som har mistet menstruasjonen, har redusert beinmasse sammenlignet

med utøvere med normal menstruasjon. For disse utøverne er det spesielt viktig å forebygge beintap for å redusere risikoen for beinskjørhet. Studier har vist at menstruasjonstap påvirker de deler av skjelettet som ikke er vektbærende, mer enn de vektbærende knoklene. Dette kan skyldes at fysisk aktivitet gir noe beskyttelse mot tap av beinmasse på vektbærende knokler. Utøvere som har hatt uregelmessig menstruasjon eller fravær av mensblødninger i 4-6 mnd. bør oppsøke lege. Ofte normaliseres syklus når utøveren oppnår et energi- og næringsinntak som står i forhold til energiforbruket.



Den beste treningen for å styrke skjelettet er trening hvor skjelettet er vektbærende eller styrketrening.

Kalsium og D vitamin forebygger

Skjelettet består av mest kalsium og derfor er kalsiuminntaket i kosten svært viktig. Behovet for kalsium er bestemt av den mengde kalsium som må til for at kalsiumbalansen og god beinhelse skal opprettholdes. De norske anbefalingene for inntak av kalsium er 800- 900 mg

daglig for både kvinner og menn. Hos kvinnelige idrettsutøvere med tap av menstruasjon anbefales 1500 mg daglig.

Vitamin D regulerer opptaket av kalsium fra tarmen. Det anbefales derfor å bruke tran eller lignende tilskudd for å dekke behovet for vitamin D.

Risikofaktorer

Risikofaktorer	
<ul style="list-style-type: none"> • Arv • Kosthold • livsstil • Annet 	<ul style="list-style-type: none"> • Mor eller bestemor med benskjørhet • Lavt kalsium inntak • Lavt D-vitamin inntak • Høyt protein inntak • Lite vekt bærende aktivitet eller styrketrening. • Sigarett røyking. • Uregelmessig menstruasjon • Tidlig overgangsalder • Enkelte medikamenter (feks. steroider)

Mange får for lit i kosten

Meieriprodukter er den største kilden til kalsium i norsk kosthold, og nordmenn får 72 % av kalsiumet herfra. For de som ikke bruker meieriprodukter er det nesten umulig å få i seg anbefalt inntak på 800-900 mg kalsium per dag uten å bruke kosttilskudd. For å sikre kalsiuminntaket kan man enten innta "3 om dagen" av meieriprodukter eller man kan ta et kalsiumtilskudd. For utøvere med fravær av menstruasjon ligger anbefalingen for kalsiuminntak betydelig høyere, og det kan være vanskelig å få nok i kosten.

"3 om dagen" av meieriprodukter

Meieriprodukter er nordmenns viktigste kilde til kalsium. Dersom du inntar "3 om dagen" sikrer du et bra kalsiuminntak. En porsjon tilsvarer et glass melk, én yoghurt eller ost på én brødskeive. NB: Ved menstruasjonsforstyrrelser er behovet for kalsium høyere.

Kilder til kalsium i kosten

De viktigste kildene til kalsium i kosten og innholdet i en vanlig porsjon er vist i tabell: Utøvere som ikke tåler meieriprodukter, bør bruke kalsiumtilskudd for å imøtekomme sitt kalsiumbehov.

Trening for optimal beinhelse

Idrettsutøvere har som regel en høyere beinmasse enn de som er inaktive, fordi de har en større belastning på skjelettet gjennom trening. Likevel har kvinnelige utøvere også en risiko for tap av beinmasse, dersom menstruasjonen uteblir over tid.

Den beste treningen for å styrke skjelettet er trening hvor skjelettet er vekt bærende eller styrketrening. Forskning har vist at styrketrening er en effektiv måte for å forebygge tap av beinmasse. Fordelen med styrketrening er at man kan belaste skjelettet på vanlige bruddsteder, som hofta, underarm og nedre del av ryggstølen. Et program med "tunge vekter" er mer effektivt for å forebygge beinskjørhet enn "lette vekter". De som ikke har trent styrke tidligere eller vet at de har dårlig beinhelse, bør få instruksjon i riktig teknikk slik at de ikke får noen skader.

Kilder til kalsium

Matvare	Kalsium i én porsjon
• 2 dl lett melk	• 230 mg
• 2 dl extra lett melk	• 230 mg
• 2 dl skummet melk	• 230 mg
• 1 beger fruktyoghurt	• 189 mg
• 1 beger fruktyoghurt 0,1%	• 155 mg
• 2 skiver Gubrandsdalsost	• 53 mg
• 2 skiver Norvegia ost	• 160 mg
• 1 porsjon makrell i tomat	• 7 mg
• 1 dl spinat	• 33 mg
• 1 stor bukett brokkoli	• 21 mg
• 1 dl mandler	• 144 mg