

EGENVÅRD AV OSTEOPOROS

PROTEIN

Främjar skelettets förnyelse och bevarandet av benmassan

KALCIUM

Skelettets viktigaste byggnads-material

D-VITAMIN

Hjälper kalcium att absorberas



MOTION

Stärker skelettet, minskar fall och spelar en viktig roll i skelettets förnyelse

FÖREBYGGANDE AV FALL

Minskar antalet frakturer



VID BEHOV
OSTEOPOROS-
MEDICINERING

EGENVÅRD AV OSTEOPOROS

MÅNGSIDIG KOST

- Regelbundna måltider 3–5 gånger om dagen utgör grunden för en mångsidig kost
- Färgrika grönsaker, frukter och bär 5 nävar per dag
- Fullkorn- och mjölkprodukter
- Fisk minst två gånger i veckan
- Goda fetter, tillräckligt med vätska och måttligt med salt.

KALCIUM

- Vid osteoporos är totala rekommenderade mängden 1000–1500 mg/dygn
- Källor bl.a. mjölkprodukter, fisk, tofu samt produkter med tillsatt kalcium.

PROTEIN

- Den genomsnittliga rekommendationen för en vuxen är 1,3 g/ kg kroppsvikt/dygn
- Till exempel en person som väger 70 kg, behöver 90 g protein dagligen
- Källor bl.a. fisk, kyckling, kött, mjölkprodukter och baljväxter
- Mångsidiga proteinkällor och protein vid varje måltid.

D-VITAMIN

- Vid osteoporos baseras mängden individuellt D-vitamintillskott på den nivå av D-vitamin som uppmätts vid blodprov
- Den rekommenderade nivån av D-vitamin i blodet är 75–120 nmol/l.

MOTION

- Regelbundenhet och mångsidighet
- Genom att motionera flera gånger i veckan sammanlagt åtminstone 2 h 30 min raskt eller 1 h 15 min ansträngande, kan man upprätthålla och förbättra uthållighetskonditionen
- Dessutom rekommenderas det att upprätthålla och förbättra muskelstyrkan, balansen, rörelsekontrollen och rörligheten genom olika övningar 2–3 gånger i veckan
- Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

FÖREBYGGANDE AV FALL

- Fallolyckor kan förhindras och det huvudsakliga sättet är genom att motionera
- Dessutom är det viktigt att beakta bl.a. god kost, säkerhet inomhus och utomhus, lämpliga skor, god syn och glasögonen uppdaterade, god vård av andra sjukdomar, rusmedelsfrihet, vid behov användning av lämpliga hjälpmedel samt att undvika onödiga brädska.

TOBAK OCH ALKOHOL

- Rökfrihet är viktigt för benstommens välmående
- Alkohol bara med måtta.

OSTEOPOROSMEDICINERING

- Vid behov tillhör osteoporosmedicinering i behandlingen av osteoporos
- Behovet av medicineringen baserar sig på läkarens individuella bedömning av risken för fraktur
- Regelbundenhet, användning enligt ordination och långvarig bruk av medicineringen
- Effekten av medicineringen uppföljs med bentäthetsmätningar med 2–3 års mellanrum
- Om ingen osteoporosmedicinering används, borde bentätheten mätas med 2–5 års mellanrum.