

STARKA BEN HELA LIVET

Skydda ditt framtida skelett
Bygg din "benbank"
som barn och tonåring.



UPPLAGA 2020

Osteoporosförbundet är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos – benskörhet och för deras anhöriga och andra som har anknytning eller engagemang för sjukdomen. Förbundet bygger på ideella krafter och är politiskt och ideologiskt obunden.

Det är den enda patientorganisation som satsar sina resurser på diagnosen osteoporos/benskörhet.

Osteoporosförbundet verkar i landet genom lokala föreningar.

Osteoporosföreningen i Norrbotten vill med denna broschyr bidra med stöd till föräldrar, barn och unga med målet "starka ben hela livet".

Förbundets adress/Hemsida

<https://www.osteoporos.org>

Klicka på "**Osteoporosföreningar**" längst upp till höger!

Där finns landets föreningar i bokstavsordning. Välj "Norrbotten" och läs om föreningens verksamhet och kontaktpersoner.

Osteoporosföreningen i Norrbottens län

Siv Ögren 070-2179665

Din "benbank"

Mängden skelett i kroppen varierar eftersom skelettet är en mycket aktiv och föränderlig vävnad. Under de första 20 åren nybildas benmassa för att i 20-30-års åldern nå det högsta värdet individen kommer att ha under sin levnad.

Hur maximera "benbanken"?

Det genetiska arvet svarar för 60-80% avseende storlek och styrka hos skelettet, men **val av livsstil har avgörande betydelse för hur skelettstyrkan utvecklas**. Viktiga faktorer som påverkar bentätheten är **fysisk aktivitet och en hälsosam kost**.

**BYGG
BENBANK
HELA LIVET!!**

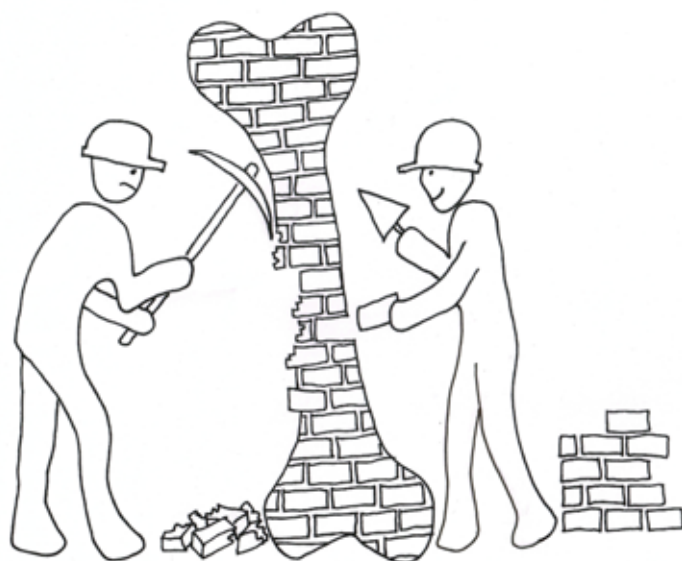


Hur ser det ut med den fysiska aktiviteten hos barn och unga?

Ny svensk forskning visar att **endast 30 % av fyraåringarna rör på sig tillräckligt** utifrån WHO:s rekommendationer. Studier från 2014 visar också att **ungdomar tillbringade 60 % av sin vakna tid sittande**.

Enligt rapporten "Skolbarns hälsovanor i Sverige" når bara 10 procent av 13–15-åringar upp till rekommendationen om 60 minuter fysisk aktivitet per dag.

I förlängningen leder det till att många barn och unga bygger upp ett **skelett med låg bentäthet vilket ger ökad risk för fraktur**.



Att skelettet bryts ner mer än det byggs upp benämns som osteoporos/benskörhet och innebär att det blir låg bentäthet i sklettet. **Betydelsen av barns och ungas tidiga uppbyggnad av "benbanken" glöms ofta bort då osteoporos/benskörhet mest kopplas till den äldre befolkningen.**

Vad kan göras?

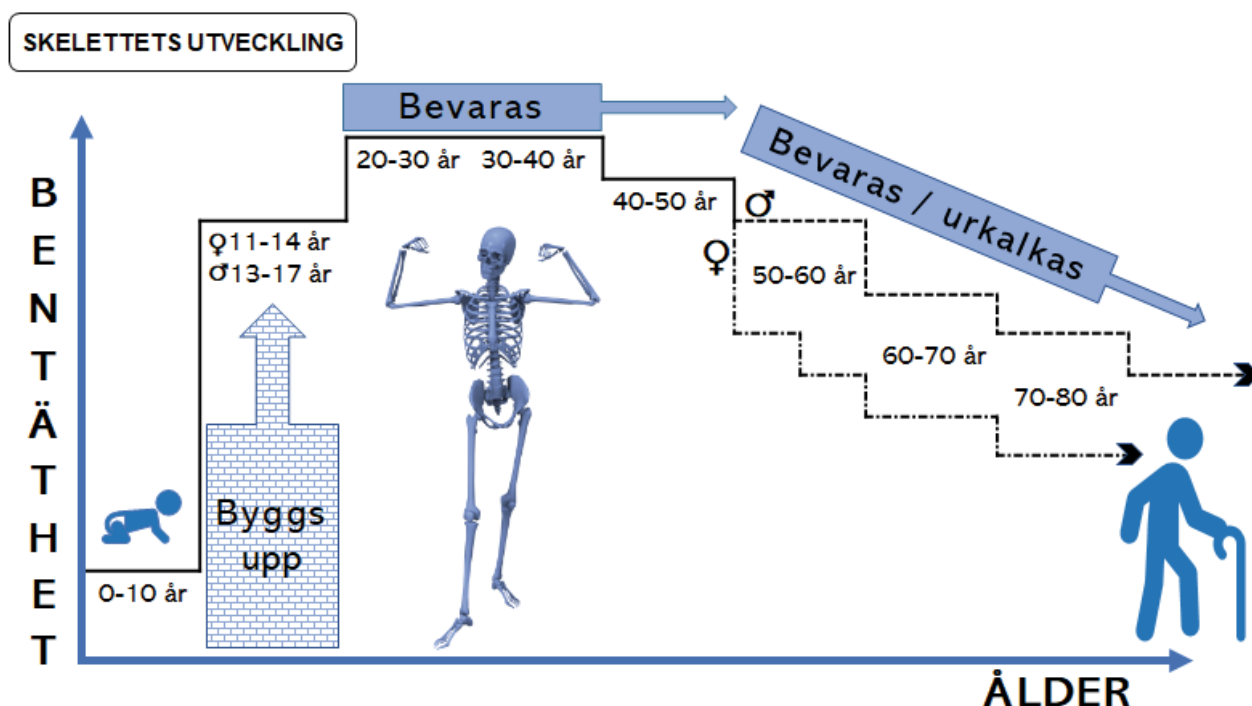
Träning och lek som frakturvaccin.

NÄR?

Byggande av "benbanken" startar tidigt t o m före födseln genom hälsosam livsstil hos den gravida mamman.

Studier visar att tiden före och under den tidiga puberteten troligen är den tidsperiod då fysisk aktivitet kan påverka skelettet allra mest.

Benmassan växer snabbast från 11 – 14 års ålder för flickor och 13 – 17 års ålder hos pojkar. Under den tidsperioden växer "benbanken" fem gånger snabbare i både storlek och densitet.



HUR?

Forskning visar att **träning på en relativt måttlig nivå** ökar benmassan. Det innebär att **20-30 min 3grr/vecka** ger resultat.

Studier visar att träning som innehåller hoppövningar och snabba ruscher med belastning från olika håll ger goda resultat. Övningar som finns inom gymnastik, fotboll, hockey, squash, volleyboll, handboll, balett.

Det har visat sig att simning och cykling inte ger lika bra effekt.



EN HÄLSOSAM BALANSERAD KOST

Kosten ska innehålla både D-vitaminer och Kalcium. D-vitaminer och kalcium finns t.ex. i mejeriprodukter, ägg, broccoli, apelsiner, havregryn och fisk.

Tips på hälsosamma mellanmål/måltider kan vara:

Smoothies · Yoghurt med nötter och frukter

Pasta och sallad med parmesan ost · Nötter · Torkade aprikoser



SAMMANFATTNING

Vår livsstil spelar stor roll för hur skelettstyrkan utvecklas.

Frakturer på grund av osteroporos/benskörhet har ökat de senaste åren. Det leder till lidande för individen och stora kostnader för samhället. Detta innebär ofta förlorad livskvalitet i form av smärta och orörlighet. Cirka 500 000 personer i Sverige beräknas vara bensköra med en kostnad för samhället av ca 13 miljarder kronor per år.

Utan några frakturförebyggande åtgärder är vi på väg mot ett samhälle där uttrycket "en individ, minst en fraktur" snart är en verklighet.



Det betyder också att det är viktigt att fortsätta belasta skelettet hela livet.



Källor:

Internationella Osteoporosis Foundation; <https://www.worldosteoporosisday.org>

Informationsmaterial från Osteoporosförbundet. <https://www.osteoporos.org>

<https://www.lu.se/osteoporosforskning>

Läkartidningen mars 2019

<https://www.ki.se>



www.norrbotten.se



www.osteoporos.org

Broschyren är sammanställd och ägs av
Osteoporosföreningen i Norrbotten

Copyright © Osteoporosföreningen Norrbotten