



**OSTEOPOROS
FÖRBUNDET**

STARKA BEN HELA LIVET

Skydda ditt framtida skelett

Bygg din "benbank"
som barn och tonåring.



UPPLAGA 2023

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 Elevhälsan, föräldrar, barn och unga med målet "starka ben hela livet".

Förbundets adress/Hemsida

<https://www.osteoporos.org>

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!!**

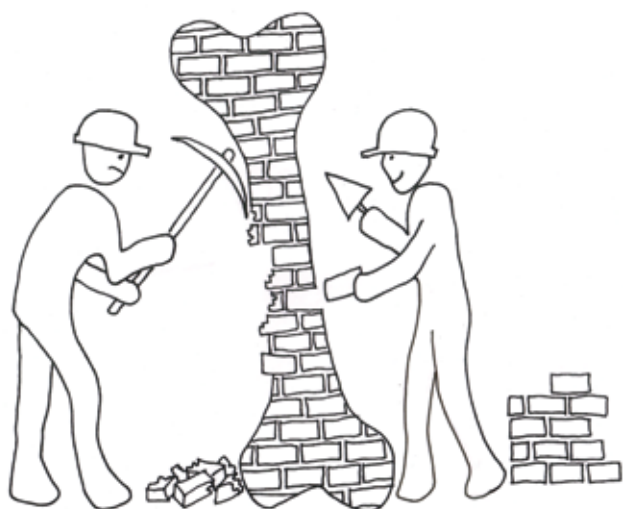


Hur ser det ut med den fysiska aktiviteten hos barn och unga?

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.

Forskning visar att "Fysisk aktivitet är hos barn och ungdomar förknippad med en rad gynnsamma hälsorelaterade effekter vad gäller bland annat benmassa... " (Magnus Karlsson m.fl.)



Att skelettet bryts ner mer än det byggs upp ger en benmassaförlust som kan leda till osteoporos/benskörhet. **Betydelsen av barns och ungas tidiga uppbyggnad av "benbanken" glöms ofta bort då osteoporos/benskörhet mest kopplas till den äldre befolkningen.**

Vad kan göras?

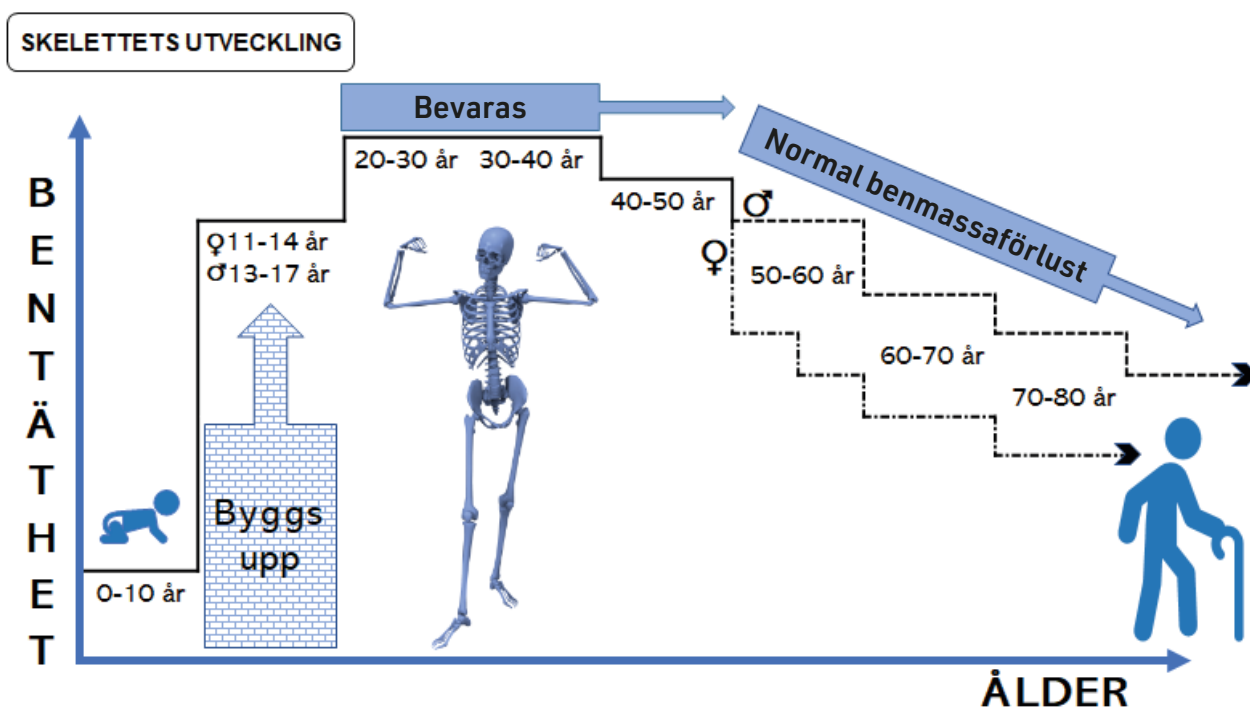
Träning och lek som frakturvaccin.

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.



Bildidé R. Rudäng (2013)

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 osteoporos/benskörhet har ökat de senaste åren.

Varannan kvinna och var fjärde man över 50 år och äldre riskerar att få en fraktur orsakad av osteoporos. Det leder till lidande för individen och stora kostnader för samhället. Detta innebär ofta förlorad livskvalitet i form av smärta och orörlighet.

Det betyder 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>

Liljeroth, Pia; Storbacka-Järvinen, Lena (2022) *Fysisk aktivitet hos barn bidrar till hälsa, välbefinnande och delaktighet*. FUI-bloggen 30.11.2022

Läkartidningen mars 2019, februari 2023

<https://www.ki.se>



www.norrbotten.se



www.osteoporos.org

Broschyren är sammanställd och ägs av
Osteoporosföreningen i Norrbotten

Copyright © Osteoporosföreningen Norrbotten