

7 av 10 svenska kvinnor utövar medveten motion för att stärka skelettet enligt en färsk SIFO-undersökning (1). Däremot uppger endast 3 av 10 att de äter en kost som täcker dagsbehovet av kalcium för att förebygga risken för benskörhet. Förekomsten av benskörhet i Sverige är redan bland den högsta i världen. Kvinnornas kostvanor med lågt kalciumintag bidrar till ökad risk för benskörhet.

Kalcium och D-vitamin behövs varje dag hela livet: Livsmedelsverket rekommenderar 800-1200 mg kalcium per dag vilket motsvarar ca 1 liter mjölk el 1,2 liter yoghurt eller 10 skivor ost. Behovet av kalcium beror på ålder och kön. Gravida och ammande kvinnor behöver mer Enligt de nordiska näringsrekommendationerna behöver vi ett genomsnittligt intag av 7,5 mikrogram D-vitaminer per dag. D-vitamin får man antingen genom solen eller via maten. Fet fisk som lax, sill och makrill innehåller mest D-vitamin. För att tillgodose sitt behov av D-vitaminer via maten behöver man äta 200-300 gram i veckan, vilket motsvarar nästan två måltider med fisk varje dag. Även inälvsmat, ägg och mjölkprodukter innehåller D-vitamin men i betydligt mindre mängder. Personer som har eller befinner sig i riskzonen för osteoporos behöver extra tillskott av kalcium och D-vitaminer enligt läkares ordination.

– Benskörhet är troligen den mest underdiagnostiserade och underbehandlade folksjukdomen. Kunskapen om preventiv behandling är fortfarande låg hos läkare, patienter och riskgrupper, säger Sonja Rembo, ordförande i Riksföreningen för Osteoporotiker.

Benskörhet mest underbehandlade folksjukdom:
Varannan kvinna och var fjärde man i Skandinavien riskerar att drabbas av benskörhet. I Sverige inträffar årligen ca 70 000 benskörhetsrelaterade frakturer. Risken för frakturer har tredubblats sedan 1950-talet och svenska kvinnor har högst risk för höftfraktur i världen. Dödligheten är 10-14 procent högre bland kvinnor med höftfrakturer. De totala samhällskostnaderna för osteoporos och osteoporosrelaterade frakturer är ca 3,5 miljarder kronor/år enligt SBU:s rapport 2003.

1) SIFO-undersökningen genomfördes på uppdrag av Recip bland drygt 1000 svenska kvinnor över 40 år.