

Påverka själv din hälsa vid

Benskörhet (osteoporos)

Visste du att?

- Benskörhet beror på en obalans mellan nedbrytningen och uppbyggnaden av kroppens skelett, så mer ben bryts ner än vad som återbildas.
- Benskörhet ger ökad risk för frakturer.
- Mer än var tredje kvinna och var sjätte man i Sverige har benskörhet i 70-årsåldern.

Påverka ditt skelett genom dina Levnadsvanor

- Genom att äta en varierad kost innehållande kalcium och D-vitamin stärks ditt skelett. Välj mat som fet fisk, broccoli, spenat och mejeriprodukter.
- Undvik viktnedgång om du är normalviktig. Då undervikt är direkt kopplat till benskörhet.
- Sluta röka. Rökning sänker östrogenproduktionen och bidrar till snabbare urkalkning av skelettet.
- Drink sparsamt med alkoholhaltiga drycker. Hög alkoholkonsumtion ökar din risk för benskörhetsfraktur
- Se över ditt hem. Ta bort mattor och andra lösa föremål. Se till att ha bra belysning.
- Använd skor inomhus.
- Vistas mycket utomhus. Genom solen får vi i oss D-vitamin
- Viktigt att du belastar ditt skelett. Det gör du genom att vara fysiskt aktiv. Träning minskar även risken för fall och fraktur.

Hur vara fysiskt aktiv vid benskörhet?

- Styrketräna 2-3ggr/v. Utför 8-10 övningar med 8-12 repetitioner under 2 set.
- Balansträning

Källor: 1177-vårdguiden, Livsmedelsverket, STATENS BEREDNING FÖR MEDICINSK OCH SOCIAL UTVÄRDERING, FYSS, Yrkesföreningar Fysisk Aktivitet, 2021