



PAS GODT PÅ KNOGLERNE HELE LIVET

Hver 3. kvinde og hver 8. mand rammes af knogleskørhed.
Det koster brud, smerter og i værste fald evnen til at klare sig i sit eget hjem.

Har du risiko for knogleskørhed?

Vær opmærksom på følgende:

- Knogleskørhed i familien
- Overgangsalder før 45 år
- Lav vægt (BMI under 19)
- Knoglebrud ved skader, som ellers ikke bør give brud
- Rygning
- Alder over 80 år
- Prednisolonbehandling i længere tid (mere end 5 mg per dag i over tre måneder)
- Antihormonel behandling i forbindelse med kræftsygdom
- En række kroniske sygdomme, blandt andet KOL, leddegigt og anoreksi

Sådan passer du på dine knogler

Dyrk motion

Motion opbygger knoglerne og nedsætter risikoen for fald.

Få calcium nok

Raske voksne anbefales 800 mg calcium om dagen. Kvinder, der har passeret overgangsalderen og til mænd over 65 år anbefales op til 1.200 mg om dagen.

Få D-vitamin nok

Den daglige danske kost indeholder sædvanligvis ikke D-vitamin nok. Voksne under 65 år anbefales 7,5 µg dagligt. Personer over 65 år anbefales 20 - 40 µg D-vitamin dagligt.

Undgå rygning

Hvis man stopper med at ryge, forbedres knoglemineralindholdet.

Begræns alkoholforbruget

Mænd bør højst drikke 14 genstande om ugen og kvinder 7.

Nedsæt risikoen for fald

Indret hjemmet uden løse tæpper og ledninger på gulvet. Sørg for godt lys overalt, håndgreb ved trapper og ved bad.

Test din viden og blive klogere på www.knogleskørhed-info.dk

Der er noget til dig, uanset om du allerede har knogleskørhed, om du er i risiko for at få det, er pårørende, fagperson eller bare gerne vil vide mere.

Kampagnen er udarbejdet af Netdoktors redaktion i samarbejde med Bente Langdahl, overlæge, ph.d., dr.med., speciallæge i medicinsk endokrinologi og Osteoporoseforeningen. Denne kampagne er gjort mulig med økonomisk støtte fra Amgen Denmark.
Copyright Netdoktor Media A/S