

# Mat, motion & benhälsa

– klargöranden från paneldiskussionen



Mat och motion är viktiga faktorer för att minska risken för benskörhet och frakturer. Viktigt är att maximera bentätheten i unga år, men även hos vuxna är fysisk aktivitet viktigt för balans, muskelstryka och koordination och därmed minskad risk för fall.

>> text: **Ulf Nilsson**, tekn dr, och **Susanne Bryngelsson**, fil dr, SNF Swedish Nutrition Foundation, Lund  
ulf.nilsson@snf.ideon.se



Under diskussionen som avslutade konferensen "Mat, motion & Benhälsa" konstaterades inledningsvis att det finns olika uppfattningar om vad som är optimalt D-vitaminstatus. Ett problem är att olika metoder för att analysera halten D-vitamin i serum ger olika resultat, vilket minskar möjligheterna att jämföra olika studier. Även om D-vitaminnivån hos många nordbor är låg, är dock uttalade brist-symptom mycket ovanliga. Liksom för andra näringsämnen är det med andra ord viktigt att beakta att intag under rekommendationen inte nödvändigtvis leder till lågt status eller brist.

En fråga som ännu inte kan besvaras med säkerhet är om det finns anledning att rekommendera D-vitamin i form av kosttillskott eller läkemedel till personer som inte har en uttalad brist. Studier pågår för att ytterligare klargöra betydelsen av D-vitamintillskott för förekomst av frakturer.

## Medicin kan inte ersätta mat

Det finns idag ett flertal läkemedel med väl dokumenterad förmåga att på olika sätt stärka skelettet och minska risken för benskörhet. Teoretiskt sett skulle dessa kunna användas även i förebyggande syfte, men i praktiken är det knappast ett alternativ.

Förutom en hög kostnad medför samtliga läkemedel också oönskade bieffekter. Medicinering tillämpas därför i dagsläget endast för högriskpatienter. I framtiden kommer kanske fler patienter att läkemedelbehandlas, speciellt om läkemedel med mindre allvarliga bieffekter tas fram. Medicinsk behandling bör dock alltid användas som ett komplement till mat och träning.

För en god benhälsa bör man i första hand se över sina matvanor, öka mängden fysisk aktivitet och sluta röka.

## Benmassan säger inte allt

Aktuell statistik visar att antalet frakturer orsakade av benskörhet är mycket högre i Norden, än i andra delar av världen. Det finns dock också data som tyder på att antalet frakturer fördubblats mellan 1970 och 2000, trots att bentätheten varit konstant.

Japanska kvinnor har lägre bentäthet men färre frakturer än svenska kvinnor. Det är med andra ord troligt att även andra faktorer än bentäthet påverkar risken för att drabbas av fraktur. Benmassa är dock en viktig faktor för att identifiera personer i riskzonen inom en befolkningsgrupp.

## Komplexa samband

Förutom mat och motion, har också ärftlighet en stor betydelse för benhälsa. Den andel som kan påverkas genom mat och motion är uppskatt-

ningsvis endast mellan 20 och 25 procent, medan den större, resterande, andelen beror på det genetiska anlaget. Dessutom har frakturer i sig också en ärftlighet, som inte beror av anlag för bentäthet, utan istället på ärftlig fallbenägenhet och koordinationsförmåga.

Många av de faktorer som påverkar benhälsa är beroende av och påverkar varandra. Det vore önskvärt att i framtida studier ytterligare klarlägga detta komplexa samspel, i syfte att identifiera den kombination av näringsämnen, solljus och fysisk aktivitet som har bäst potential att minska risken för frakturer. Förutom kalcium och D-vitamin, bör även betydelsen av näringsämnen som vitamin K, fosfor, magnesium, och omega 3-fettsyror studeras ytterligare. ••

## Mat, motion & benhälsa

- Seminariet "Mat, motion och ben-
- hälsa" arrangerades 17 oktober 2007
- i Stockholm av SNF Swedish Nutrition
- Foundation, Kungl. Vetenskapsakade-
- miens nationalkommitté för nutrition
- och livsmedelsvetenskap och Svensk
- Förening för Klinisk Nutrition. Vid se-
- minariet medverkade Marie Alming,
- Chalmers, Göteborg; Wulf Becker,
- Livsmedelsverket, Uppsala; Magnus
- Karlsson, Universitetssjukhuset MAS,
- Malmö; Christel Lamberg-Allardt, Hel-
- singfors universitet, Finland; Ulf Lerner,
- Umeå universitet; Östen Ljunggren,
- Akademiska sjukhuset, Uppsala; Ulrika
- Pettersson, Umeå universitet. Mode-
- rator var Nils-Georg Asp, SNF Swedish
- Nutrition Foundation, Lund.