



Halldóra Björnsdóttir framkvæmdastjóri Beinverndar, Anna Steinsdóttir matráður Salaskóla, Sverrir Halldórsson stjórnarmaður í klúbba matreiðslumeistara og Sigurður Sumarliðason matreiðslumeistari Salaskóla.

Kalkríkt fæði: Beinlínis hollt!

Beinvernd í samstarfi við matreiðslumeistara

beinlínis hollt

Að venju heldur Beinvernd upp á alþjóðlegan beinverndardag 20. október.

Líkt og önnur beinverndarfélög innan alþjóða beinverndarsamtakanna IOF hefur félagið haldið upp daginn á undanförunum árum undir ákveðinni yfirskrift hverju sinni. Í fyrra var þemað tengt hreyfingu og líkamspjálfun en í ár er áherslan lögð á mataræði og næringu. Svo skemmtilega vill til að 20. október er einnig alþjóðlegur dagur matreiðslumeistara. Af því tilefni og í ljósi þess hver yfirskriftin er efna beinverndarfélög vítt og breitt um heiminn til samstarfs við matreiðslumenn og veitingahús undir yfirskriftinni BONE APPÉTIT — BEINLÍNIS HOLLT!

Við undirbúning Beinverndardagsins hafa Ólafur G. Sæmundsson, næringar-

fræðingur og stjórnarmaður í Beinvernd og Halldóra Björnsdóttir, framkvæmdastjóri Beinverndar fundað með matreiðslumeisturum og komið áherslum félagsins á framfæri. Á félagsfundum hjá matreiðslumeisturum fræddi Ólafur félagsmenn um *beinlínis hollan* mat í skemmtilegu erindi og Halldóra kynnti félagið Beinvernd og starfsemi þess auk þess að fara nokkrum orðum um beinþynningu.

Nú í haustbyrjun gaf Beinvernd út veglegan fræðslubækling sem fjallar ítarlega um það hvers vegna hollur matur er mikilvægur til að viðhalda heilbrigðum beinum og þar eru einnig upplýsingar um þau næringarefni og fæðutegundir sem eru nauðsynlegar fyrir beinin. Þá hafa Beinvernd og matreiðslumeistarar hvatt veitingahús og mótuneyti til að

bjóða upp á „beinlínis hollan rétt dagsins“ þann 20. október og auglýsa hann sérstaklega.

Þá verður sjónum einning beint að skólum. Þann 20. október er stefnt að því að matreiðslumenn í fullum skróða heimssæki nokkra grunnskóla í Reykjavík og nágrenni, a.m.k. grunnskóla þar sem hádegismatur er eldaður á staðnum, færi umsjónarmanni skólaeldhússins nýútgefinn fræðslubækling um næringu og bein frá Beinvernd og ræði við nemendur og starfsfólk í matarhlénu. Hvatt er til þess að boðið sé upp á beinlínis hollan mat þennan dag. Við undirbúning Beinverndardagsins hafa fulltrúar matreiðslumeistara og Beinverndar skoðað skólaeldhús á höfuðborgarsvæðinu og var meðfylgjandi mynd tekin í slíkri heimsókn í Salaskóla í Kópavogi.



Frá ritstjóra



Eyrún Ólafsdóttir,
hjúkrunarfræðingur

Matur er mannsins megin. Það eru orð að sönnu og eiga vel við nú þegar alþjóðlegi beinverndardagurinn er á næsta leiti. Í ár verður einmitt lögð áhersla á hlutverk fæðu og næringar í myndun og viðhaldi sterkra beina.

Matur er hluti af lífi hvers manns og þykir sjálfsagður á nægtaborði okkar Íslendinga. Án fæðu og næringar getum við ekki lifað og á flestum hátíðarstundum í okkar lífi er borðaður góður matur. Það skiptir mjög miklu máli hvað maður borðar og ekki síður hve mikið maður borðar.

Því miður er ofnæring og offita að verða sífellt algengari í öllum aldursþópum. Slæmum neysluvenjum er einfalt og nauðsynlegt að breyta. Hæfileg neysla á fæðu sem inniheldur kalk, D-vítamín og prótein er nauðsynleg okkur sem viljum vera bein en ekki bogin. Holt er gott!



BEINVERND

Viltu gerast félagi?

Þeir sem hafa áhuga á að gerast félagar í Beinvernd geta haft samband við Halldóru Björnsdóttur, framkvæmdastjóra félagsins, í síma eða sent tölvupóst. Allir eru hjartanlega velkomnir.

Beinvernd

Pósthólf 161 – 270 Mosfellsbæ
Sími 897 3119
beinvernd@beinvernd.is
www.beinvernd.is



Börn í Salaskóla kíkja í pottinn hjá Sigurði Sumarliðasyni matreiðslumeistara.

Hollusta styrkir beinin

Bein eru lifandi og virkur vefur sem endurnýjar sig í sífellu alla ævi. Rétt eins og vöðvarnir, hjartað og öll önnur líffæri í líkamanum, þá þarf beinagrindin stöðugt á orku og næringu að halda. Holt og næringarríkt fæði er nauðsynleg forsenda fyrir uppbyggingu sterkra og hraustra beina á öllum æviskeiðum.

Kalk og prótein eru aðal uppistaðan í beinvef og líta má á þessi næringarefni sem byggingareiningar beinagrindarinnar en kalkið binst próteininu sem steinefnasamband, svokallað hydroxyapatite. D-vítamín er nauðsynlegt vegna þess að það auðveldar frásog kalks úr fæðunni og tryggir rétta endurnýjun og steingervingu beinvefs. D-vítamín er líka mikilvægt fyrir virkni tauga- og vöðvafruma og hefur þannig hlutverki að gegna í því að koma í veg fyrir byltur sem geta valdið brotum.

Prátt fyrir að margar fæðutegundir úr jurtaríkinu innihaldi töluvert magn af kalki þá innihalda sumar þeirra efni sem

Góð næring:

- hjálpar til að byggja upp hámarks beinmassa í börnum og unglingum, sem um leið minnkar líkur á beinþynningu seinna á lífsleiðinni.
- er mikilvæg til að viðhalda beinmassa og styrk beina í fullorðnum og öldruðum.
- flýttir fyrir og hjálpar bata þeirra sem hafa brotnað.

bindast kalkinu og koma í veg fyrir frásog þess, t.d. efni kölluð oxalates í spínati og rabarbara, og phytates í þurrkuðum baunum, kornhýði og fræjum. Á hinn bóginn þá bindast þessi efni einungis kalkinu í fæðunni sem þau eru í en trufla ekki frásog þess úr öðrum mat eða drykk, svo þau má hafa í máltíð sem inniheldur aðra kalkgjafa án vandkvæða. Sojadrykkir eru stundum kallað-

Mikilvægustu næringarefnið fyrir beinin:

- Kalk
- D-vítamín
- Prótein

Ír sojamjólk en mikilvægt er að velja þá sem eru kalkbættir því sojadrykkir innihalda ekki náttúrulegt kalk.

Ráðlagðir dagskammtar (RDS) er það magn nauðsynlegra næringarefna sem talið er fullnægja þörfum alls þorra fólks. Nýlega hefur RDS af kalki verið lækkadur lítillega fyrir börn í 700-800 mg á dag (var 800 mg) og fyrir unglunga í 1000 mg á dag (var 1200 mg). Fullorðnum og öldruðum er ráðlagt að neyta 800 mg af kalki á dag. RDS af kalki fyrir konur á meðgöngu og með barn á brjósti eru 1000 mg.

D-vítamín

Mest af því D-vítamíni sem við þurfum verður til í húðinni þegar sólarljósið skín á hana (útfjólubláir geislar). Samt sem áður sýna fleiri og fleiri niðurstöður vísindalegra rannsókna að D-vítamínskortur er útbreiddur á heimsvísu, jafnvel í löndum þar sem sólskin er mikið. Það eru að öllum líkindum margar ástæður fyrir þessu, þar með talið að fólk forðast sólskinið, fólk er minna utandyra (t.d. eldra fólk sem er rúmfast eða treystir sér ekki út vegna þess að hreyfigeta hefur minnkað. Hjá yngra fólki er það aukin vinna innandyra s.s. skrifstofuvinna sem veldur því að það er minna úti). Aukin notkun sólvarnaráburðar (sem er mikilvægt til að draga úr líkum á húðkrabbameini) hefur einnig áhrif því hún hindrar D-vítamínmyndun í húðinni. Við þetta má bæta að því dekkri sem húðliturinn er þeim mun minni er framleiðsla á D-vítamíni í húðinni. Með aldrinum minnkar einnig geta húðarinnar til að mynda D-vítamín.

Þær fæðutegundir sem innihalda D-vítamín eru í færra lagi og það er raunar einungis feitur fiskur sem gefur það magn D-vítamíns sem er eitthvað nálægt ráðlögðum dagskammti (RDS). Það er auðvitað hægt að taka vítamíntöflur og lýsi en það er ekki jafn ánægjulegt og að borða lystugan mat! Lax, túnfiskur, sardínur og makrill gefa okkur D-



Mjólk er hlaðin kalki, próteinum og öðrum næringarefnum og það hefur verið sýnt fram á að aukin mjólkurneysla barna og fullorðinna auki beinþéttni.

Kalk:

- Mjólkurmatur (t.d. mjólk, ostur, og jógúrt) er sú fæða sem auðveldast er að fá kalk úr. Hann er auk þess rík uppspretta próteina og annarra vítamína og steinefna sem eru mikilvæg beinheilsunni.
- Sumt grænt grænmeti, t.d. grænkál, blaðkál (og í minna mæli, spergilkál).
- Niðursoðnir heilir fiskar með mjúku, ætum beinum eins og t.d. sardínur (það eru beinin sjálf sem innihalda kalkið) og steiktur smáfiskur.
- Fíkjur, apríkósur og appelsínur.
- Hnetur (möndlur og Brasilúhnetur sérstaklega).
- Kalkbætt tofu.

vítamín. Egg og lifur innihalda svolítið af D-vítamíni. Einhverjar fæðutegundir eru D-vítamínbættar en mismikið milli landa. Þær helstu eru D-vítamínbætt mjólk, smjörliki, morgunkorn og ýmsir drykkir.

RDS af D-vítamíni er 10 míkrogrömm fyrir börn og fullorðna en 15 míkrogrömm fyrir aldraða. Sem dæmi má nefna að í einni teskeið af þorskalýsi eru 12,5 míkrogrömm af D-vítamíni.

Prótein

Það er nauðsynlegt fyrir beinheilsuna að fá prótein úr fæðunni. Það er beinlínis skaðlegt í uppveitinum ef próteinneysla er ekki nægjanleg, en hún er einnig nauðsynleg á efri árum til að halda í beinmagnið. Lélegt næringarástand, sérstaklega m.t.t. próteina, er algengt meðal eldra fólks og það er alvarlegra hjá fólki sem hefur mjaðmarbrotnað en meðal aldraðra almennt. Auk þess að hafa slæm áhrif á beinin leiðir próteinskortur til þess að vöðvar rýrna og styrkur minnkar sem í sjálfu sér eykur hættu á byltum.

Það er hægt að fá prótein víða, bæði dýraprótein og jurtaþrótein. Magurt rautt kjöt, fuglakjöt og fiskur eru góð dýraprótein, en það eru einnig egg og mjólkurafurðir. Feitur fiskur er jafnframt góður D-vítamínjafi (sjá hér að framan) og mjólkurvörur eru auk þess frábærir kalkgjafar. Góð jurtaþrótein fást í ertum og baunum, sojaafurðum, korni, hnetum og fræjum.

Leiðrétting

Þau leiðu mistök urðu við uppsetningu á síðasta fréttabréfi Beinverndar að eitt orð féll út í grein Björns Guðbjörnssonar, formanns Beinverndar, um lyfjameðferð gegn beinþynningu. Það var orðið “ekki” sem féll út og gjörbreyttist þar með setningin sem orðið átti að standa í. Á bls. 3, ofarlega í 3. dalki, stendur: “Að öðru leyti eru aukaverkanir tíðar” en hið rétta er: “Að öðru leyti eru aukaverkanir EKKI tíðar”. Beðist er velvirðingar á mistökunum.

Pasta baka (fyrir 4)

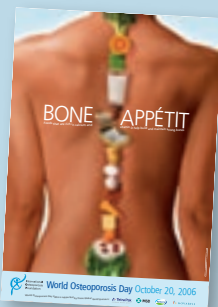
Þar sem þema alþjóðlega beinverndardagsins í ár er fæða og næring þykir við hæfi að birta eina „beinvæna“ uppskrift.

25 g smjör
1 msk hveiti
1 1/2 dl mjólk
85 g gráðastur í bitum
3 sólburrkaðir tómatar, saxaðir
175 g lax, roð og beinhreinsaður
85 g tagliatelle (pasta)
3 egg, aðskilin
cayennepipar á hnífsoddi, salt og pipar

Hitið ofninn í 190°C. Smyrjið 1 1/2 líters frauðmót eða bökumót með smjöri. Bræðið smjörið og hrærið hveitinu saman við. Setjið mjólkina út í og hrærið vel í þar til sósan er mjúk og glansandi. Setjið sósuna í skál. Hrærið ostinum saman við ásamt tómötum og laxi. Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum á pakka. Látið leka vel af því og blandið saman við sósuna. Sláið eggjarauðurnar í sundur og hrærið þeim saman við. Kryddið. Þeytið eggjahvíturarnar og blandið þeim varlega saman við. Setjið í smurt mótið og bakið í 30-35 mín. Berið strax fram með brauði og smjöri.

Alþjóðlegi beinverndardagurinn 2006

Eins og undanfarin ár verður alþjóðlegi beinverndardagurinn 20. október nk. Að þessu sinni verður áhersla lögð á mikilvægi fæðu og næringar fyrir beinin undir yfirskriftinni Bone Appétit eða Beinlínis holt. Uppákomur og útgefið efni mun beina augum almennings að mikilvægi fæðu og næringar í að byggja upp hámarks beinmassa og viðhalda honum. Eins og þema alþjóðlega beinverndardagsins í fyrra sem snérist um hreyfingu er þessu þema ætlað að undirstrika ábyrgð einstaklingsins á sínum lífsstíl og möguleika hvers og eins á því að byggja upp sterk bein.



Kalk og D-vítamín í matvælum

Viðmiðunargildi kalks í matvælum		
Fæðutegund	Skammtastærð	Kalk (mg)
Nýmjólk	250 ml	280
Léttmjólk	250 ml	285
Undanrenna	250 ml	290
Sojamjólk	250 ml	40
Kalkbætt sojamjólk	250 ml	215
Jógurt	180 g	210
Búðingur m/ávöxtum	100 g	85
Rjómi	15 g	13
Kotasæla	100 g	60
Brauðostur	30 g	240
Camembert	25 g	170
Rjómaís	100 g	155
Soðið brokkólí	100 g	40
Spínat	100 g	130
Apríkósar, þurrkaðar	100 g	80
Appelsína	200 g	80
Fíkjur	100 g	200
Möndlur	25 g	60
Brasilíuhnetur	20 g	35
Sardínur, niðursoðnar í olíu	100 g	420
Sardínur í tómatsósu	110 g	400
Hvítt hveitibrauð	30 g	20
Heilhveitibrauð	30 g	20
Soðið pasta	230 g	85
Basmati hrísgrjón	180 g	30
Múslí, morgunkorn	50 g	100

Viðmiðunargildi D-vítamíns í fæðu		
Fæðutegund		mikróg í skammt
Porskalýsi, 1 tsk.		12,5
Grillaður lax, 100 g		7,0
Grillaður makrill, 100 g		12,0
Túnfiskur í vatni, 100g		4,5
Túnfiskur í olíu, 100 g		5,8
Sardínur, niðursoðnar, 100 g		12,0
Smjör, 20 g		1,5
Smjörlíki 20 g		1,6
Hafrahringir (cheerios), 30 g		1,0
Hænu egg, skurnlaus, 50 g		1,0
Lambalifur, steikt, 100 g		0,9

Ráðlögð kalkneysla (mg/dag)	
Hvítvöðungar og börn:	
6-11 mánaða	540
12-23 mánaða	700
2-5 ára	700
6-9 ára	800
Unglingar:	
10-17 ára	1.000
Konur:	
18-30	800
31-60	800
61-74	800
75 ára og eldri	800
Á meðgöngu (síðustu 3 mánuði)	1.000
Við brjóstgjöf	1.000
Karlar:	
18-30 ára	800
31-60	800
61-74	800
75 ára og eldri	800



Ráðlögð D-vítamínneysla eftir aldri	
Aldurshópar	RDS (mikróg/dag)
Börn og unglíngar:	
0-9 ára	10
10-18 ára	10
Fullorðnir:	
19-50 ára	10
51-65 ára	10
65+ ára	15
Á meðgöngu	10
Við brjóstgjöf	10