



## Stafganga styrkir beinin! – Stafgöngudagur ÍSí 2007

Laugardaginn 29. september s.l. stóð stafgöngunefnd ÍSí fyrir stafgöngudegi þar sem almenningi var gefinn kostur á að koma og kynna sér stafgöngu. Markmiðið með þessum degi var að vekja athygli á íþróttinni, en einnig þeim alvarlega sjúkdómi sem beinþynning er og fólk hvatt til þess að hreyfa sig um leið og það styrkir beinin.

### Mikill áhugi

Hreyfing ásamt heilsusamlegu mataræði er ein mikilvægasta forvörn gegn beinþynningu. Þátttakan var mjög góð, rúmlega 500 manns á 22 stöðum víðs vegar um landið kynntu sér stafgöngu og gengu fyrir beinin. Stafganga (Nordic walking) svipar til skíðagöngu, nema í stað skíða eru notaðir sérstakir stafir (stafgöngustafir), sem ekki eru ólíkir skíðastöfum en sérhannaðir fyrir þessa íþrótt. Með því að nota stafi við göngu styrkjum við vöðva í efri hluta líkamans auk þess að losa um spennu í hálsi og herðum. Í stafgöngu þjálfum við alla stærstu vöðva líkamans um leið og við styrkjum hjarta og lungu.

### Hentar flestum

Stafgangan varð til hjá finnskum skíðagöngumönnum, þegar þeir þjálfuðu sig fyrir komandi keppnistímabil með því að ganga með stafi. Gangan varð síðar vinsæl hjá almenningi og þróaðist sem sérstök íþróttgrein. Hún hentar fólki á öllum aldri sem áhugamál og eða til keppni, heilbrigðum sem sjúkum t.a.m. hjartasjúklingum og þeim sem kljást við beinþynningu. Miklar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum stafgöngunnar á líkamann, sem m.a. hafa leitt í ljós að hann brennir jafnvel 20% meira en í venjulegri göngu og styrkist allt að 40% umfram það sem dæmigerður göngutúr skilar. Til þess að ná svo góðum árangri er mikilvægt að læra rétta tækni og að stafirnir séu hæfilega langir. Góður skóbúnaður er nauðsynlegur auk þess sem fatnaður verður að vera þjáll og eftirgefانlegur.

### Stafganga – fyrir beinin

Stafganga hefur í auknum mæli rutt sér til rúms sem ákjósanleg hreyfing fyrir fólk með beinþynningu. Kostir stafgöngunnar fyrir þann hóp eru

þeir helstir að hún styrkir vöðva og bein hæfilega án þess að álagið á líkamann verði of mikið. Þá veita stafirnir aukið öryggi þeim sem brotnað hafa og óttast endurtekin brot. Stafganga er að auki útiþrótt, en sólarljósið gefur okkur D-vítamín, sem hjálpar til við frásog kalks úr meltingarveginum, en kalk er einmitt eitt af mikilvægu steinefnum fyrir beinin. Af þessum ástæðum hafa stafgönguhópar orðið til hjá mörgum beinverndarfélögum víða um heim, og alþjóða beinverndarsamtökin IOF hafa styrkt einstök beinverndarsamtök, s.s. þau norsku, til þess að efla íþróttina á meðal sinna félagsmanna. Í því verkefni norsku samtakanna er lögð sérstök áhersla á, að menntaðir leiðbeinendur kenni þátttakendum rétta tækni við stafgönguna svo árangur verði sem mestur, en niðurstöður verða kynntar á alþjóðlegri beinverndarráðstefnu á Miami í desember n.k. Hér á landi hefur kennsla í stafgöngu og stafgönguhópar verið undir merkjum almenningsíþróttasviðs ÍSí þar sem faglega hefur verið unnið að útbreiðslu íþróttarinnar. Upplýsingar um stafgöngu s.s. tækni, val á stöfum, og námskeið er að finna á vef ÍSí [www.isi.is](http://www.isi.is)



## Frá ritstjóra



Halldóra Björnsdóttir,  
íþróttafræðingur

Fréttabréf Beinverndar kemur nú út í 9. sinn, að þessu sinni í tengslum við alþjóðlegan beinverndardag 20. október sem hefur að yfirskrift áhættuþætti sem tengjast

beinþynningu. Í tilefni dagsins kemur út nýr bæklingur um áhættuþættina og nýtt áhættuþróf sem við hvetjum landsmenn til að taka. Hornsteinn nútíma læknávisinda er hæfnin að þekkja og hafa stjórn á áhættuþáttum hinna ýmsu sjúkdóma þ.m.t. beinþynningu. Áhættuþættir beinþynningar skiptast í tvo flokka, annars vegar þá sem við getum breytt og hins vegar þá sem við getum ekki breytt. Áhættuþættir breytast líka eftir því á hvaða aldri við erum en það er aldrei of seint að bregðast við. Fólk sem telur sig eiga á hættu að fá beinþynningu vegna eins eða fleiri breytanlegra eða óbreytanlegra áhættuþátta, þyrfti að gera áætlun til að verjast beinþynningu og halda beinum sínum heilbrigðum í samvinnu við lækni. Engin ein lausn hentar þó öllum til að verjast beinþynningu. Þess vegna verður hver og einn að vaka yfir eigin heilsu og ráðfæra sig við lækni eða hjúkrunarfræðing um breytingar á mataræði, líkamsþjálfun og lífshætti sem bæta beinheilsuna. Fyrsta skrefið í baráttunni við beinþynningu er þó ávallt að þekkja áhættuþættina.



BEINVERND

## Viltu gerast félagi?

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

## Beinvernd

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

# Lífleg starfsemi víða um land

## Heilsutorg í Bolungarvík

Heilsubærinn Bolungarvík stóð fyrir Heilsutorgi í júlí sl. Þar var m.a. boðið upp á mælingu á blóðþrýstingi, blóðsykursmælingu og mælingu á beinþynningu með tæki frá Beinvernd. Tugja kvenna og fáeinir karlar nýttu sér tækni þessa en með hljóðbylgjum er tækinu gert kleift að mæla beinþéttni ásamt því að greina beinmassa. Auk þess var dreift bæklingum með upplýsingum frá Beinvernd um kalkríkt fæði, mikilvægi hreyfingar og inntöku D-vítamíns svo kalkið nýtist sem best. Þessu mikla forvarnarverkefni var mjög vel tekið og jók áhuga fólks á að fylgjast með eigin heilsu.

## 78 mældir á Neskaupsstað

Beinverndaráttök voru víðar en á Bolungarvík. HSA Neskaupsstað bauð upp á beinþéttmælingar og fræðslu um holla lífshætti fyrir beinin og heilsuna almennt. 75 konur og þrjú karlar létu mæla í sér beinþéttina og stefnt er að því að endurtaka þetta síðar.

## Beinvernd í Hagaskóla

Kennarar og nemendur í Hagaskóla voru með beinverndaráttak þar sem fræðsluefni frá Beinvernd var dreift, Kennararnir gátu látið mæla í sér beinin en nemendur fengu ókeypis lýsi og mjólk (D-vítamín og kalk) og áhersla var lögð á mikilvægi hreyfingar til að styrkja beinin.

## Læknadagar

Beinþynning var meðal efnis á lækna-dögum 2007, þar sem kastljósinu var beint að samfallsbrotum meðal aldraðra undir yfirskriftinni: *Hvernig fyrirbyggjum við og meðhöndlum byltur og samfallsbrot?* Valinkunnur hópur sérfræðilækna samþætti vísindalega þekkingu og klíniska reynslu sína og vörpuðu mikilvægum staðreyndum og spurningum sín á milli. Þátttakendur voru þeir Arnór Víkingsson, Björn Guðbjörnsson, Aðalsteinn Guðmundsson, Hannes Petersen, Guðmundur Viggósson, Grétar Guðmundsson, Hjörtur Oddsson, Kristbjörn Reynisson, Gunnar Sigurðsson og Gunnar Valtýsson. Auk þess notaði fjöldi manns tækifærið og létu mæla í sér beinþéttina en starfsmaður Beinverndar var á staðnum og mældi þá sem áhuga höfðu á því.

## Háskóli unga fólksins

Ólafur G. Sæmundsson, næringarfræðingur og stjórnarmaður í Beinvernd, tók á móti áhugasömu ungu fólki í Háskóla unga fólksins sem haldinn var miðvikudaginn 13. júní sl. Að sögn Ólafs tókst fræðslan mjög vel. Farið var með nemendum á Barnaspítalann á röntgendeildina en fræðslan var í samstarfi við Félag íslenskra geislafræðinga. Þar fengu nemendur innsýn í þá vinnu sem þar fer fram. Að því loknu var Ólafur með beinverndarfræðslu fyrir nemendur og lagði áherslu á tengsl næringar og beinheilsu. Nemendurnir ungu voru mjög áhugasamir og spurðu margra góðra spurninga. Auk beinverndaráttaka heim-sótti starfsmaður Beinverndar vinnustaði og félagasamtök með fræðslu um beinþynningu og varnir gegn henni.

## Beinvernd fékk styrk úr Pokasjóði

Styrkjum úr Pokasjóði var úthlutað fimmtudaginn 10. maí. 122 aðilar fengu styrk að þessu sinni, samtals rúmlega 100 milljónir króna og var Beinvernd þar á meðal. Verkefnið sem Beinvernd fékk styrk til, felst í að útbúa fræðsluefni fyrir

almenning með nýjustu upplýsingum um áhættuþætti og úrræði gegn beinþynningu sem gefið verður út og dreift, auk þess sem það verður sett á vef félagsins [www.beinvernd.is](http://www.beinvernd.is).

# Alþjóðlegi skólamjólkurdagurinn haldinn hátíðlegur í áttunda sinn í skólum landsins



## Holl mjólk og heilbrigðir krakkar

Skólabörn í fimmtíu löndum gerðu sér dagamun miðvikudaginn 26. september sl. í tilefni alþjóða skólamjólkurdagsins. Það er stofnun Sameinuðu þjóðanna, FAO (Food and Agriculture Organization) sem hvetur til hátíðahalda á þessum degi.

Skólamjólkurdagurinn var nú haldinn í áttunda sinn og sem fyrr undir kjörorðinu „Holl mjólk og heilbrigðir krakkar.“ Dagurinn var haldinn hátíðlegur til þess að minna á hollustu mjólkurinnar og nauðsyn þess að auka mjólkurneyslu barna í skólum landsins.



Í tilefni dagsins var ókeypis mjólk á boðstólum fyrir nemendur í fjölmörgum grunnskólum, bæði á landsbyggðinni og höfuðborgarsvæðinu. Mjólkín á í harðri samkeppni við aðra drykkjavöru í flestum löndum og má í því sambandi nefna safa, djús og gosdrykki. Sumar þjóðir hafa til mótvægis þessari þróun gripið til þess ráðs að banna sölu og neyslu slíkra drykkja í skólum og enn aðrar þjóðir gefa skólabörnum mjólk. Hérlendis hafa skóla- og leikskólabörn í nokkur undanfarin ár haft greiðan aðgang að iskaldri mjólk úr sérstökum mjólkurkælum, sem mjólkurframleiðendur hafa innleitt, og hefur þessi þjónusta mælst sérlega vel fyrir.

## Mjólkín er beinunum mikilvæg

Því miður verður að segjast eins og er að matarvenjur margra unglunga eru æði bágbornar með tilliti til beinheilsu. Þannig er ljóst að sumir unglingar neyta of lítils kalks og þá frekar stúlkur en drengir. Mjólk og mjólkurvörur eru þær fæðutegundir sem gefa hvað mest kalk og er það mörgum áhyggjuefni að mjólkurdrykkja virðist fara minnkandi hjá unglungum, en þess í stað eykst gosdrykkjaneysla ár frá ári. Samkvæmt rannsóknum virðast vera sterk tengsl milli gosdrykkjaneyslu og kalkneyslu, en stúlkur sem til að mynda drekka gos reglubundið neyta að meðaltali einum fimmta minna magn kalks en stúlkur sem drekka það ekki. Ráðlagður dag-skammtur af kalki er 800-1000 mg fyrir unglunga og 800 mg fyrir fullorðna. Eins og áður segir er mjólkurmatur ein auðugasta uppspretta kalks. Sem dæmi má nefna að í einu mjólkurglassi eru 300-400 mg af kalki.



Kalk við hæfi  
- alla ævi!



# Uppskriftir

## Skyrfrauð með ferskum bláberjum

Einstaklega ferskt frauð sem fer vel með bláberjum. Fyrir 4 – 6.

Botninn  
250gr kremkex (eða hafrakex)  
75gr smjör  
50gr súkkulaði

Kremkexið er unnið í fínt duft í matvinnsluvél. Smjörið og súkkulaðið er brætt saman í potti og kremkexinu bætt saman við og hrært vel saman yfir hita. Þá er botninn pressaður í form og kældur á meðan kakan er gerð.

Bláberjafylling  
50g sykur  
1msk hunang  
200g bláberjamauk (bláber sett í matvinnsluvél eða töfrasprotta)  
5g sultuhleypir blandað í ögn af sykri eða 1-2stk matarlímsblöð safi úr 1/2 sítrónu

Brúnið sykurinn við vægan hita á pönnu bætið hunangi og bláberjamauki út í, hitið þar til sykurinn er uppleystur. Bætið þá sultuhleypir eða uppleistu matarlími í ögn af vatni og bragðbætið með sítrónusafanum.

Kakan  
3 stk matarlímsblöð  
300ml mjólk  
100g sykur  
170g skyr  
250ml rjómi  
1 askja bláber  
hunang eða sykur á berin (má sleppa)  
vanilla (má sleppa)

Leggið matarlímið í bleyti í kalt vatn í smá stund. Setjið 100ml af mjólkinni (og vanillu) og sykurinn í pott og hitið. Takið pottinn af hitanum, setjið matarlímið út í og hrærið þar til það er bráðnað. Hrærið saman skyr og afganginum af mjólkinni, þeytið rjómann og blandið skyrinu varlega saman við hann. Blandið síðan saman við matarlímið og setjið í ílát eftir smekk. Framreiðið með ferskum bláberjum.



## Saltfisk tvenna

Auðvelt er að útbúa þennan góða forrétt og á hann ættir að rekja til Spánar, Rússlands og auðvitað Íslands sem hefur besta saltfiskinn. Hægt er að framreiða réttinn sem pinnamat líka.



## Saltfisk stappa (Brandade)

300g saltfiskafskurð  
500ml mjólk  
½ hvítlauksrif  
1 grein garðablóðberg  
1 lauf lárviðarlauf  
100g blómkál  
100ml jómfrúar ólífuolíu  
50ml rjómi  
10 lauf saxaður kóriander  
ferskur svartur pipar

Saltfiskurinn er soðinn í mjólkinni og tekinn og sigtaður hrærður með ólífuolíu og rjóma (hægt að setja í hrærivél til að auðvelda manni lífið. Kryddað með svörtum pipar og ferskum kóriander. Gott að framreiða á risturðu brauði með ögn af ólífuolíu.

## Saltfisk klattar

300ml mjólkinn af saltfisknum  
50g soðinn saltfiskur  
150g hveiti  
50g eggjarauður  
1tsk lyftiduft  
75g eggjahvíta  
ferskur pipar

Allt er unnið saman nema stífþeyttri eggjahvítu er bætt við síðast. Eldað á pönnu eins og litlar amerískar pönnukökur, flott að framreiða með sýrðum rjóma og íslenskum kaviar.