

••

***”Da jeg fik diagnosen,
tænkte jeg ’No way, jeg
er ikke syg, men jeg
skal ændre noget!’”***

Claire Ross-Brown



fakta

**CLAIRE
ROSS-BROWN**

51 år og bor i København

Fik knogleskørhed som
46-årig

Skuespiller og kendt fra
TV-serien Klovn

Grundlægger af tøjfirmaet
CJ London og rådgiver det
britiske handelskammer i
Danmark

Ambassadør for flere
organisationer



..... Claire har valgt at stå frem med sin knogleskørhed for at vise, at sygdommen kan ramme alle. "Når folk ser mig, så tænker de ikke, at jeg er syg. Mange bliver overrasket. Men jeg føler mig heller ikke syg, så jeg har været heldig."



AF: ANE SØBY ESKILDSEN
FOTO: CAMILLA WINTHER OG PRIVATFOTO

Det kræver, at jeg gør en indsats

Da Claire Ross-Brown var 36 år, fik hun et opkald fra sin mor. Hendes mor var på det tidspunkt 57 år, men havde lige fået konstateret knogleskørhed med beskeden, at hendes knogler var lige så skrøbelige som en på 80 år. Alle døtre skulle skannes.

"Jeg vil helst undgå medicin. Jeg har snakket med min læge om det, og vi er enige om, at så længe mine tal er, som de er, så er det fint at lade være. Men bliver det værre, må vi overveje det. Det kræver, at jeg selv gør en ekstra indsats."

Min mands smoothie

Claire Ross-Brown har en travl hverdag med mand, tre børn og fuldt tryk på. Derfor går hun efter løsninger, som er nemme i hverdagen, men som hun oplever giver meget sundhed. Og det nyeste initiativ er, at cornflakes er blevet erstattet af en smoothie om morgenen.

"Min mand har lært mig at lave en smoothie med grøntsager, kreatin, kollagen og alt muligt sundt. Når jeg får den, så starter jeg min dag på en god måde, både for mit indre og mit ydre. Min søvn

Det blev et wake-up call for mig. Skanningen viste, at jeg havde forstadier til knogleskørhed, selvom jeg var meget ung. Min læge sagde, at nu skulle jeg i gang med at spise kalk," forklarer Claire.

Hun er i dag 51 år, og for fem år siden gik hun fra osteopeni til knogleskørhed og har i dag en T-score på -3 i lænd og ryg.

"Nu skulle jeg altså gøre noget anderledes, tænkte jeg. Og så kom jeg for alvor i gang med kost og træning. Kort tid efter var jeg i Østrig på ski, hvor jeg faldt. Her mærkede jeg at blive bange for, om jeg havde brækket noget, og så blev jeg endnu mere opmærksom," fortæller Claire. Da hun ikke har haft brud, og hendes T-score har holdt sig rimelig stabil, får hun ikke medicin.

er også meget vigtig, for når jeg har sovet godt, så har jeg en fordel resten af dagen i alt, hvad jeg skal klare,” fortæller hun.

Claire har desuden sat sig selv det daglige mål, at hun skal sørge for at få nok proteiner. Det har både hendes læge og veninde, som er ernæringskonsulent, understreget flere gange.

”Jeg skal være ekstra opmærksom på proteiner. Det har jeg kæmpet lidt med. To timer efter, jeg har fået min smoothie, spiser jeg nemlig bare chokoladekiks. Dem elsker jeg, og jeg kunne leve af dem hele dagen. Men jeg forsøger mig med en salat, og min yndlingssalat er med laks, avokado og nødder. Jeg føler mig ikke syg, men diagnosen minder mig om, at jeg skal passe på min krop, og at jeg ikke må tabe mig.”

Biohack

”Du skulle se mit skab! Jeg spiser mange tilskud for at være på den sikre side, hvis jeg ikke får nok i min kost. Jeg kæmper lidt med at få nok af det sunde,” forklarer Claire.

I hendes skab står selvfølgelig kalk og D-vitamin, som myndighederne anbefaler, men også bl.a. K2-vitamin, C-vitamin, selen, et multivitaminprodukt AG1 og Ginkgo bilbao og magnesium. Claire ser det som et ”biohack”, hvor hun ved at spise sundt, tage kosttilskud og træne forbedrer sin sundhed. Alle hendes valg er nøje overvejet, og Claire har sat sig grundigt ind i, hvad der er sundt for hende.

Lidt mere forsigtig

”Jeg har altid løbet meget, og det gør jeg stadig. Jeg står også stadig på wakeboard på vandet om sommeren. Jeg tager ikke de vilde hop længere, for det hele er lidt mere kalkuleret, når man har knogleskørhed. Men jeg snowboarder også stadig.”

Hver uge går Claire i træningscenteret OsteoStrong for at styrke knoglerne. Det gør hun året rundt, og om vinteren supplerer hun med EMS, som er et muskeltræningssystem. Begge dele tager kun 10 minutter.



Claire's SMOOTHIE

- Rucola
- Spinat
- Kreatinpulver
- Banan
- Blåbær
- Kokosmælk
- Kollagen
- AG1 (Athletic Greens)
- Plantebaseret ærteprotein

Det hele blendes sammen i nogle minutter og er klar til servering.

Claire's FAVORIT-SALAT

- Spinat og rucola
- Avokado
- Ristede cashewnødder og mandler
- Fetaost eller gedeost
- Laks
- Græskarkerner
- Let kogte broccoli
- Goma dressing
- Nogle gange også lidt sweet potatoes



Hør Claire fortælle mere om at have knogleskørhed i en podcast fra SundhedsTV.



”Det er også to af mine biohacks, som begge er hurtigt overstået. Jeg synes, almindelig træning er meget kedeligt. Med de to systemer er jeg sikker på, at jeg hverken træner for let eller for tungt. Jeg får hjælp til at finde den rette balance.”

Stod frem

Sidste år valgte Claire at stå offentligt frem med sin knogleskørhed i en podcast.

”Dagen efter ringede en af mine veninder og sagde: ”Min mor siger, at hun har hørt, at du har fået en sygdom”. Sådan føler jeg det ikke selv. Jeg vil dog gerne hjælpe til at få udbredt viden om knogleskørhed. For ingen vidste, hvad det betød, eller troede at jeg havde det. Men mange på min alder har jo brug for at komme i gang med at tænke over det.”

Claire tænker samtidig over, om hendes børn mon får knogleskørhed tidligt, ligesom hun selv gjorde.

”De har heldigvis fået en sundere mad i deres barndom, end jeg fik. Så deres udgangspunkt er meget bedre. Men det er vigtigt at få opmærksomhed på det – også for børn og unge i dag.” ●