

AF: MERETE MYRUP, ERNÆRINGSCHEF, MEJERIFORENINGEN,
 KATRINE LANGVAD, CHEFKONSULENT, ERNÆRING OG SUNDHED, LANDBRUG & FØDEVARER,
 ANNE W. RAVN, DIÆTIST OG MEDLEM I OSTEOPOROSEFORENINGENS SUNDHEDSFAGLIGE UDVALG,
 JENS-ERIK BECK JENSEN, OVERLÆGE OG FORMAND I OSTEOPOROSEFORENINGENS SUNDHEDSFAGLIGE UDVALG

Hvad gør vi, når en generation af teenagepiger ikke får nok calcium?

En omfattende, national undersøgelse, Kostvaneundersøgelsen, blev offentliggjort i februar. Den viser en alvorlig tendens: Unge piger mellem 11 og 17 år ligger langt under myndighedernes anbefalinger for indtag af calcium. Og det sker netop i de år, hvor knoglerne bygges op.

Det bør bekymre, at danske teenagepiger får utilstrækkelige mængder calcium i kosten. For lidt calcium i ungdomsårene kan svække knoglerne i mange år frem, og de tabte byggesten kan ikke lægges på senere. Det er derfor altafgørende, at vi tager calciumindtaget hos børn og unge alvorligt.

Det er i barndommen og ungdomsårene, at kroppens knoglemasse opbygges. Når piger ikke får tilstrækkeligt calcium i opvæksten, øger de risikoen for svagere knogler og senere osteoporose. I Osteoporoseforeningen ser man konsekvenserne hos voksne kvinder: knoglebrud, smerter og et markant tab af livskvalitet og leveår.

Når de vigtigste calciumkilder forsvinder

Der er flere veje til calcium, fx ved at spise mørkegrønne grøntsager, nødder og fuldkornspønder, men det kræver større mængder af disse

fødevarer for at nå det anbefalede daglige indtag. En mulighed er også at drikke plantedrikke tilsat calcium eller at tage et calciumtilskud.

Styrelsen for Fødevarer, Landbrug & Fiskeri fremhæver mælkeprodukter og ost som gode og lettilgængelige kilder til calcium. Kostvaneundersøgelsen viser imidlertid tydeligt, at unge piger mellem 11 og 17 år ligger langt under myndighedernes anbefalinger for indtag af mælk og mejeriprodukter. Det er en central forklaring på, hvorfor deres calciumindtag nu befinder sig på et kritisk lavt niveau.

De unges kostvaner dækker ikke calciumunderskuddet – tværtimod

Når indtaget af mælkeprodukter og dermed calcium falder markant – og ikke erstattes af andre calciumrige fødevarer – opstår et betydeligt underskud.

Kostvaneundersøgelsen viser imidlertid tydeligt, at nedgangen i mælkeprodukter ikke opvejes



af et højere indtag af øvrige calciumkilder. Tværtimod ligger mange unge – og særligt piger – også lavt, når det gælder grøntsager, bælgrugter og andre calciumrige fødevarer.

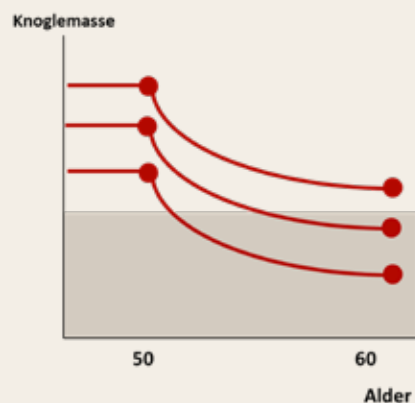
Det betyder, at de unge i praksis ikke erstatter mælken med mere næringstæt mad, men ofte med produkter, som bidrager med sukker og koffein i stedet for kalk og protein. Kombinationen af lavt grøntsagsindtag, lavt indtag af mejeriprodukter og højere forbrug af søde drikke skaber et ernæringsmæssigt vakuum, hvor calciumbehovet ikke bliver dækket.

Det er en alvorlig sundhedsudfordring, for man kan godt dække sit calciumbehov uden mælk, men det kræver en målrettet opmærksomhed på at spise større mængder grønkål, broccoli, nødder og frø. Det er bare ikke dét, hovedparten af de unge spiser i dag.

Hvorfor får de unge teenagepiger ikke nok calcium?

Kostvaneundersøgelsen viser, hvad børn og unge spiser – ikke hvorfor. Men andre undersøgelser peger på klare mønstre:

Lav knoglemasse øger risikoen for knogleskørhed



Opbygningen af knoglemasse sker primært i barne- og ungdomsårene frem til 30-årsalderen, hvor den såkaldte 'peak bone mass' opnås. Herefter aftager knoglemassen gradvist. Jo højere 'peak bone mass', desto bedre er udgangspunktet for at modstå det aldersbetingede knogletab – især for kvinder omkring overgangsalderen, hvor knogletabet accelererer.

Grafen viser tre kvinder med forskellig 'peak bone mass'. Det lysebrune område markerer grænsen for knogleskørhed.

Selvom alle tre oplever samme knogletab, udvikler kvinden med den højeste 'peak bone mass' ikke knogleskørhed, mens kvinden med det laveste udgangspunkt udvikler svær knogleskørhed tidligt.

Det understreger, hvor vigtigt det er at opbygge tilstrækkeligt knoglemasse tidligt i livet.



- I mange hjem står der nu sodavand på middagsbordet, hvor der førhen stod en mælkekarton side om side med kanden med vand.
- Energidrikke står forrest på hylderne i kiosker og i skole- og sportsmiljøer, og denne tilgængelighed betyder, at unge drikker langt flere energidrikke end tidligere.
- Førhen var der ofte mælk til maden i daginstitutioner, men når økonomien er stram, spares mælken væk, og der står vand på bordet i stedet. Vand er vigtigt at slukke tørsten i, men vand har ikke mælkens vitaminer og mineraler.

Hvad kan vi gøre?

Hvis vi mener forebyggelse alvorligt, skal vi handle:

1. Bedre oplysning om knoglesundhed til forældre.

Mange forældre tror, at børnene får nok calcium, men data viser det modsatte. Husk desuden at D-vitamin er nødvendigt for at optage calcium, og at langt de færreste får tilstrækkeligt gennem kost og sollys.

2. Sæt fokus på det sunde valg hos de unge.

Børn og unge skal vide mere om sundhed – og usundhed – i det, de spiser og drikker. Her er det vigtigt at fortælle, at De officielle Kostråd ikke er ens for alle. Netop børn og unge – og særligt piger – skal have flere grønne grøntsager, nødder og frø og mere mælk og mejeriprodukter, fordi de på den måde får de vigtige vitaminer og mineraler.

3. Vær opmærksom på, hvornår og hvor ofte mælken erstattes af en sød drik – og skær ned.

Når mælk forsvinder, kommer energidrikke, sodavand og iste ofte ind i stedet. Det er en udvikling, der er sundhedsmæssigt u hensigtsmæssig.

4. Mere tilgængelighed i hverdagen.

Det er lettest at vælge det, der står forrest på hylden. Derfor skal sund og næringsrig mad og drikke være et synligt, tilgængeligt og oplagt valg i supermarkeder, skoler, institutioner og fritidsmiljøer.

Vi skylder de unge stærke knogler

Knogleskørhed og svage knogler ses i alderdommen men starter allerede i barndommen. Det er nu, vi skal handle, hvis vi vil give vores børn og unge et stærkt fundament – bogstaveligt talt.

Det handler om folkesundhed, forebyggelse og fremtidens knoglesundhed. ●



Unge pigers indtag af calcium og kost (Kostvaneundersøgelsen 2021-2024)

• For lidt mejeriprodukter:

Piger i alderen 11-17 år får i gennemsnit 372 g mejeriprodukter/dag (**anbefaling: 400-450 g**)

• For lidt mælk:

Kun ca. 160 ml mælk/dag (**anbefaling: 300-350 ml**)

• Fald i mælk over tid:

Indtaget af mælk og mejeriprodukter er faldet med op til **45 % blandt børn** siden 2011-2013

• Mere sukker – mindre næring:

Indtaget af slik og søde drikke er steget med op til **50 % blandt 11-17-årige**

• Andre calciumkilder fylder for lidt:

Indtaget af **grøntsager, bægfrugter, nødder og frø er generelt lavt** blandt unge – det er de fødevarer, der kan bidrage med calcium

• Mejeri er en hovedkilde til calcium:

Bidrager med **knap 60 % af danskernes calciumindtag**

• Konsekvens:

Lavt indtag af mejeri øger risikoen for lavt calciumindtag i de år, hvor knoglerne opbygges

LÆS HELE
KOSTUNDER-
SØGELSEN
HER:

