



Diætisten Camilla hjælper klienter med at skabe klarhed så de kan holde knoglerne stærke:

Jeg oplever ofte, at **der er meget misinformation**

Fødevarerstyrelsen har i 2021 lanceret nye kostråd. Men når rådene ændres, kan det som osteoporosepatient være svært at finde hoved og hale i, hvilken kost man bør indtage for at dække sit kalk- og D-vitaminbehov. Derfor er diætisters rådgivning særligt vigtig.

Fødevarerstyrelsens kostråd er sat i verden for at guide borgerne til, hvad de bør fylde på tallerkenen morgen, middag og aften. Men når rådene ændres, som de blev i starten af 2021, kan det være forvirrende som borger.

Det ved Camilla Frydenberg, der er klinisk diætist med egen praksis.

“Jeg bruger meget tid på at hjælpe folk med at navigere i alle kostrådene. Folk er ikke for fine til at give kostråd til sin nabo, tante eller ven, så jeg oplever, at der er misinformation,” siger hun.

Ikke desto mindre er rådene vigtige at følge, da de rigtige vitaminer og næringsstoffer kan være med til at holde kroppen sund og stærk. Er man i risiko for at udvikle osteoporose, er det specielt vigtigt at få tilstrækkeligt med kalk og D-vitamin for at bevare styrken i knoglerne. Her spiller diætister en vigtig rolle.

“Hvis man er osteoporosepatient eller er i risiko for at udvikle osteoporose, kan det være rigtig nyttigt at få rådgivning ved en diætist. En diætist kan hjælpe med at sikre, at man hverken får for meget kalk og D-vitamin eller for lidt. Det er vigtigt at finde den rette balance,” siger Camilla Frydenberg.

For meget kalk eksempelvis kan påvirke kroppen negativt og give forstoppelse, hæmme optagelsen af jern og i værste fald øge risiko for udvikling af hjertekarsygdom.

Bevar vaner og livskvalitet

Når mennesker, der har osteoporose eller i risiko for at få det, henvender sig til at diætist for at få lagt en kostplan, er det ifølge

Camilla Frydenberg ikke kun kalk- og D-vitaminindtaget, der er væsentligt at have for øje.

“En af de fornemmeste opgaver, vi diætister har, er at tage udgangspunkt i, hvad folk gør i forvejen. Vi skal huske at lægge kostplanen ud fra, hvad klienten godt kan lide, og hvordan klientens liv i øvrigt ser ud. På den måde kan vi så vidt muligt bevare de vaner, klienten har i forvejen,” siger hun.

Hun mener, det er vigtigt, fordi der er livskvalitet forbundet med måltider.

“Inden man får lagt en kostplan ved en diætist, er der nok mange, der tænker, at de skal give afkald på en masse eller gøre noget, de ikke har lyst til. Men det skal de ikke nødvendigvis,” siger hun.

Det skyldes, at kalk- og D-vitaminbehovet kan blive dækket fra mange forskellige fødevarer.

“Hvis man ikke er så vild med sild, kan man spise en anden type fisk – eksempelvis laks eller torskerogn – hvis man bedre kan lide det. Og er man ikke vild med at drikke mælk, er der masser af plantedrikke, som man også kan få dækket sit behov for kalk igennem,” siger Camilla Frydenberg.

Stor glæde

Som diætist kan man være særligt opmærksom på klienter, der er i prednisolonbehandling, som er spinkle og har et BMI under 19 eller klienter, som er gået tidligt i overgangsalderen. De kan være i særlig risiko for at udvikle osteoporose.

Camilla Frydenberg husker et bestemt forløb med en osteoporosepatient, der var meget interesseret i at vide, hvad hun selv kunne gøre, for at sygdommen ikke skulle udvikle sig yderligere. Camilla Frydenberg rådgav hende om både kalk og D-vitaminindtag gennem kosten.

På hendes kontor, ved siden af vægten der måler knoglemasse og bøgerne med opskrifter, står et skilt med citatet: "Dette er starten på, hvad end du måtte ønske dig".

Og det er netop, hvad Camilla Frydenberg som diætist kan gøre: Hjælpe klienter godt i gang.

"Det er en stor glæde for mig," siger hun.

En undersøgelse foretaget af Kræftens Bekæmpelse i 2018 viser, at knap hver **femte dansker, der ikke tager vitamintilskud, har D-vitaminmangel om foråret**. Man har typisk den laveste D-vitaminstatus i forårs- og vintermånederne, hvor solen ikke bidrager med så meget D-vitamin. Undersøgelsen bygger på blodprøver fra 3092 danskere i alderen 2-69 år.