

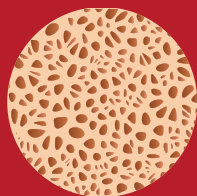
PASIENTINFORMASJON

Osteoporose og cøliaki

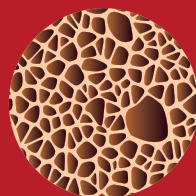


Hva er osteoporose?

Osteoporose er en tilstand der strukturene i skjelettet blir tynnere og mer skjøre, og risikoen for brudd øker.



Normalt bein



Osteoporotisk bein



Beinbrudd

Hva er cøliaki?

Cøliaki er en genetisk, autoimmun sykdom med intoleranse mot gluten. Gluten finnes i hvete, rug og bygg. Personer som rammes får skade på tarmoverflaten, noe som resulterer i dårlig opptak av mineraler og vitaminer, samt symptomer som diaré og vekttap. Cøliaki holdes i sjakk ved streng, glutenfri diett. Det gjør at tarmoverflaten normaliseres og at næringsstoffer tas opp igjen.



Hva er virkningen av cøliaki på osteoporose?



De viktigste årsakene til osteoporose hos personer med cøliaki er dårlig opptak av kalsium, vitamin D, protein og andre næringsstoffer, og ledsagende vekttap. Forekomsten av brudd er høyere hos personer med cøliaki enn hos friske. En studie viste at personer med cøliaki har 30% flere hoftebrudd og 80% flere håndleddsbrudd enn befolkningen ellers.

Ved å konsekvent spise glutenfritt vil beinhelsen sannsynligvis ikke påvirkes på lang sikt.

Risikofaktorer forbundet med cøliaki

Følgende risikofaktorer kan føre til redusert beinstyrke og øke risiko for osteoporoserelaterte brudd ved cøliaki:



- Østrogenmangel hos kvinner etter overgangsalderen
- Cøliakidiagnose sent i voksenlivet
- Slurving med å følge et glutenfritt kosthold
- Laktoseintoleranse i kombinasjon med cøliaki
- Undervekt
- Røyking
- Høyt stoffskifte

Er jeg i faresonen?



Det er ingen spesifikke anbefalinger om kontroll av skjelettet ved cøliaki, men det kan være lurt å spørre legen om man bør få målt beintettheten. FRAX[®]-beregninger kan også brukes til å anslå 10-års risiko for brudd basert på individuelle risikofaktorer.

Kliniske retningslinjer om forebygging og behandling av osteoporose ved cøliaki er tilgjengelige i Canada, Tyskland, Storbritannia og USA.

"Cøliaki kan føre til osteoporose, depresjon, infertilitet, gjentatte spontanaborter og til og med noen former for kreft."

(Tunde Koltai, styreleder i det Europeiske Cøliaki Forbundet)



Beste råd for god beinelse ved cøliaki

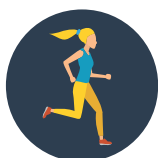
Tidlig cøliakidiagnose er viktig for god helse. Følgende strategier kan hjelpe personer med cøliaki til å opprettholde god beinelse:



Følg en streng glutenfri diett som er rik på kalsium og vitamin D

Kalsium finnes i ulike matvarer, spesielt i meieriprodukter. Vitamin D produseres i huden ved eksponering for sollys. I Norge er de fleste i stand til å få nok vitamin D naturlig via sollys i sommerhalvåret fra april til september. I vinterhalvåret anbefales vitamin D-tilskudd. Eldre har ofte vitamin D-mangel, delvis på grunn av begrenset tid utendørs. Derfor anbefales vitamin D-tilskudd for å sikre et tilstrekkelig daglig inntak.

I følge anbefalinger fra Den Britiske Gastroenterologiske Forening (2014) anbefales voksne med cøliaki et daglig inntak på minst 1000 mg kalsium.



Andre livsstilsfaktorer som også er viktige for personer med cøliaki for å opprettholde god beinelse:

- **Regelmessig skjelettstyrkende trening**

Regelmessig vektbærende og muskelstyrkende trening kan også bidra til å forhindre beintap. Ved å trene balanse og smidighet reduseres risikoen for å falle og pådra seg brudd.

- **Sunn livsstil**

Unngå røyking og overdrevent alkoholinntak. Oppretthold en sunn kroppsvekt.

- **Minimer risikoen for å falle**

De to viktigste tiltakene for å unngå fall er å bruke sklisliske sko og fallsikre hjemmet. Sistnevnte kan omfatte montering av rekkverk i trapper og håndtak på bad, samt fjerning av løse tepper og andre snublefeller.



Jeg har ikke skjelettsmerter. Betyr det at jeg ikke har osteoporose?

Osteoporose er en smertefri sykdom, med mindre det oppstår et brudd. Har du ikke smerter, betyr det ikke nødvendigvis at du ikke har osteoporose. Man kan også ha osteoporose uten å ha hatt brudd.



Vil det å ta kalsium og vitamin D beskytte skjelettet mitt?

Kalsium og vitamin D er viktig for beinelsen. Tilstrekkelig inntak av kalsium kan oppnås gjennom kosten eller, hvis dette ikke er mulig, ved å ta kosttilskudd. Vitamin D dannes ved eksponering av huden for sollys. Som regel er vitamin D tilskudd nødvendig fra september til mai, da solen står for lavt på himmelen til at vi kan produsere vitamin D i huden. Vitamin D er også tilgjengelig i enkelte matvarer som fet fisk, egg og enkelte meieriprodukter som er tilsatt vitamin D (www.iofbonehealth.org). IOF anbefaler vitamin D tilskudd til alle over 60 år for å forebygge fall og brudd.



Selv om det er viktig å sikre at du har nok kalsium og vitamin D, kan legen din vurdere at du trenger ytterligere medikamentell behandling for å forebygge eller behandle osteoporose.