Kvinde styrk dine knogler

SUNDHED

500.000 danske kvinder nærmer sig eller er allerede i overgangsalderen. Det betyder, at deres knogler hvert år afkalkes med op til 5 procent

I dagens Danmark er ca. 500.000 kvinder mellem 40 og 65 år i overgangsalderen også kaldet menopausen. Udover hedeture og tørre slimhinder betyder overgangsalderen også, at knoglerne hvert år afkalkes med op til fem procent. Det er derfor vigtigt at tilføre både kalk og D-vitamin før, under og efter overgangsalderen.

- Når østrogenniveauet falder, mindskes mineralet i knoglerne, og knoglerne udhules efterhånden og bliver svage. Alle kvinder i menopausen udsættes for denne afkalkning – nogle i højere grad end andre, men det er noget, som man bør være opmærksom på. Især hvis man kommer tidligt i overgangsalderen, siger gynækolog Christine Felding fra Gynækologisk Klinik i Rungsted.

Kvinder i overgangsalderen mister årligt op til fem procent af deres knoglemasse. Det er derfor en god ide at styrke knoglerne med regelmæssig motion og et kalktilskud som UniKalk Gold.

Soja mod hedeture

Udover kalk og D-vitamin har studier vist, at soja også kan være godt for knoglerne. Sojaekstrakt kan nemlig være med til at vedligeholde knoglemassen og mindske afkalkningen af knoglerne under og efter overgangsalderen.

De særlige sojaisoflavoner er naturligt forekommende stoffer, som minder om det kvindelige hormon østrogen.

- Sundhedsstyrelsen anbefaler kalk og D-vitamin til at styrke knoglerne hos kvinder i overgangsalderen, og mange kvinder i overgangsalderen bruger soja mod hedeture, siger Christine Felding.

I det nye medlem af UniKalk® serien, UniKalk Gold, har man netop udnyttet denne kombination. Produktet, som henvender sig særligt til kvinder i overgangsalderen, indeholder nemlig udover de vigtige vitaminer og mineraler, kalk og D-vitamin, også sojaekstrakt udvundet af sojabønner.

Tilsammen er ingredienserne i UniKalk Gold med til at styrke og vedligeholde knoglerne hos kvinder i overgangsalderen.

Overgangsalderen indtræder, når æggestokkene ophører med at danne hormonerne østrogen og progesteron.

GODE RÅD

Styrk knoglerne:

Dyrk regelmæssig motion

Spis fed fisk regelmæssigt og nyd solen – men med måde

Spis og drik rigeligt med mejeriprodukter. Fødevarestyrelsen anbefaler en halv liter mælkeprodukt dagligt.

Suppler med et kalktilskud som UniKalk Gold, hvis du vil være sikker på at få dækket dit behov for kalk og D-vitamin.