

**MEDIA
PLANET**

JUNI 2008

KVINDERS

Sundhed



Myter og valg

Graviditet og overgangsalder er forbundet med mange glæder og bekymringer, men også en række myter. At mange kvinder ikke kan få børn, skyldes i høj grad, at vi vælger at få vores børn senere. Og overgangsalderens problemer er i vidt omfang overdrevne.

Læs mere på side 4

For sent ude

Tusindvis af kvinder oplever hvert år ikke at kunne få et barn. Der er heldigvis hjælp at hente på offentlige og private klinikker, men i bund og grund er en stor del af forklaringen, at vi venter for længe, før vi får det første barn.

Læs mere på side 8

Knoglerne knækker

Næsten en halv million danskere er ramt af knogleskørhed. Det er mest kvinder, og det bedste middel mod det er at være opmærksom på symptomer og forhøjet risiko ved arvelighed. Kommer man i gang i tide, kan knogletabet reduceres og mange skavanker undgås.

Læs mere på side 10

Bevar humøret

Nogle kvinder bliver overvældede og taber livsgnisten, når overgangsalderen sætter ind. Men meget kan ændres med en positiv indstilling, råder eksperter.

Læs mere på side 13

Underlivet i overgangsalderen. Læs mere på side 14.

▼ ANNONCE

ANNONCE ▼



Vitaminer i lange baner til kvinder i alle aldre.

- Enkeltvitaminer eller kombinationer
- Du kan vælge mellem 12 varianter efter behov.



Fås hos Matas og i helsekostbutikker samt førende supermarkeder. **dfi** dansk farmaceutisk industri a-s www.dkpharma.dk

Indledning

Det svage køn overlever mændene

'Hedestigninger, PMS, menstruationsproblemer, oppustethed, vægtøgning, muskelsmerter, svampeinfektioner, migræne, depression, stress, urinvejsinfektioner, åreknuder og knogleskørhed. Hvad ka' vi stakels kvinder gøre?'

Disse ord indleder en artikel i Helse-NYT under overskriften 'Kvindens helbred: 17 måder at undgå alle problemerne på'.

De 17 måder viser sig at være '17 naturmidler, der løfter dit humør og helbred', og som vel at mærke kan købes for penge.

Der er en tendens til at sygeliggøre kvinder, men sandheden er at det svage køn faktisk er det stærke. Det gælder også den gravide kvinde, hvor der er mange myter, f.eks. om motion i graviditeten: 'Barnet kan få navlesnoren om halsen, hvis moderen

svømmer crawl eller flip', 'vandet går for tidligt og barnet falder ud, hvis man løber', 'barnet bliver kogt fordi moderen bliver overophedet', 'man får så stærke bækkensmuskler, at man ikke kan føde naturligt', 'der går mælkesyre over i modermælken, så den smager sur, hvis man dyrker hård træning'. Det er alt sammen ammestuehistorier. Sandheden er at fysisk aktivitet under graviditeten forebygger både svangerskabsukkersyge, svangerskabsforgiftning, bækkensmerter og fødselsdepression.

Der er forskel på mænds og kvinders helbred, og forskellen har ikke blot med vore bryster og underliv at gøre. Mænd er ofte i fokus, når der tales om kønsforskelle. Sidst har forskerkolleger (bl.a. Kåre Christensen og Knud Juel) påpeget, at mænd er stærkere og har færre langvarige sygdomme, men interessant nok lever fem år kortere end kvinder. Man kan omvendt sige at kvinders overlevelse er større end mænds – og det gælder i øvrigt i alle aldersgrupper.

Gennemsnitslevealderen for kvinder i Danmark er 80 år, mens den er 75 år for mænd. En af forklaringerne er, at kvinder lever livet mindre farligt end mænd. Kvinder tager færre chancer i trafikken, og de vælger mindre risikobetonede jobs. Rygning er en væsentlig årsag til, at mænd dør tidligere end kvinder. Men den forklarer ikke hele forskellen. Der er nemlig også stor forskel på midlellelivetiden for kvinder og mænd, der aldrig har røget. Om forskellen lig-

ger i genetik, hormoner eller kultur står ikke klart. Forskelle i livsstil kan forklare meget. Forhøjet kolesterol og blodtryk betyder statistisk set øget risiko for at dø for tidligt. Men når man bliver meget gammel, betyder disse kendte sygdomsrisikofaktorer imidlertid meget lidt for, hvornår man dør. Det der betyder noget for overlevelsen hos de meget gamle er om hjernens funktioner (f.eks. hukommelsen) er bevaret, med andre ord 'om man er frisk i ånden'. Hjernens funktioner er ikke blot af betydning for livskvaliteten, men er af betydning for, hvor længe man lever.

En ældre kollega sagde engang om Bettina Heltberg: 'Hun er én af Danmarks ti mest intelligente kvinder'. Jeg spurgte, om hun også var én af Danmarks 20 mest intelligente mennesker. Det var det eneste spørgsmål, han aldrig gav mig svar på. Nok fordi svaret ikke var lige til, for mænds og kvinders intelligens er forskellig. Kvinder er f.eks. bedre til at multi-taske end mænd.

Hvem ved, det kan være, det er i hjernen, vi skal finde forklaringen på, at det svage køn til syvende og sidst overlever mændene.

Bente Klarlund Pedersen

Bente Klarlund Pedersen
Professor, overlæge, dr. med.,
Rigshospitalet



'Kvindens sundhed' er ment som en guide til sundhed og velvære, hvor der sættes fokus på forebyggelse og behandling i forbindelse med en række gener og sygdomme som kan opstå gennem kvindelivet. Det er ønsket med avisen at opfordre de kvindelige læsere til at tage aktivt stilling til deres helbred og finde ud af, at der rent faktisk er meget man selv proaktivt kan gøre.

God fornøjelse med læsningen.



Indhold	
Et (kvinde)liv i medgang og modgang	side 4
Spis sundt for dig og din baby	side 4
Graviditet kan give midlertidigt hårtab	side 5
Et sundt liv forebygger diabetes under graviditeten	side 6
Lad kiloene rasle af efter graviditeten	side 7
Kom i gang – før det er for sent	side 8
Når overgangsalderen sætter ind	side 9
Ingen grund til at acceptere en krum ryg	side 10
Brug musklerne for knoglernes skyld	side 10
Sund hud – hele livet	side 12
Høretab som socialt handicap	side 12
Bevar humøret gennem overgangsalderen!	side 13
Underlivet i overgangsalderen	side 14
Kampen mod leddegigt – reumatoid artrit	side 15

MEDIA PLANET

MED DAGBLADETS RÆKKEVIDDE OG FAGBLADETS FOKUS
www.mediaplanet.com

Mediaplanet er Europas førende mediehus inden for produktion, distribution og udvikling af emneorienteret information via print, online og broadcasting.

For information om temaaviser i dagspressen kontakt:

Jimmi Femö, Mediaplanet ApS 33 18 68 40, www.mediaplanet.com

Amsterdam • Berlin • Brussels • Copenhagen • Dublin • Geneva • Helsinki • Hong Kong • London • Madrid • Malmö • Milan • New York • Oslo • Riga • Stockholm • Tallinn • Warsaw • Zürich

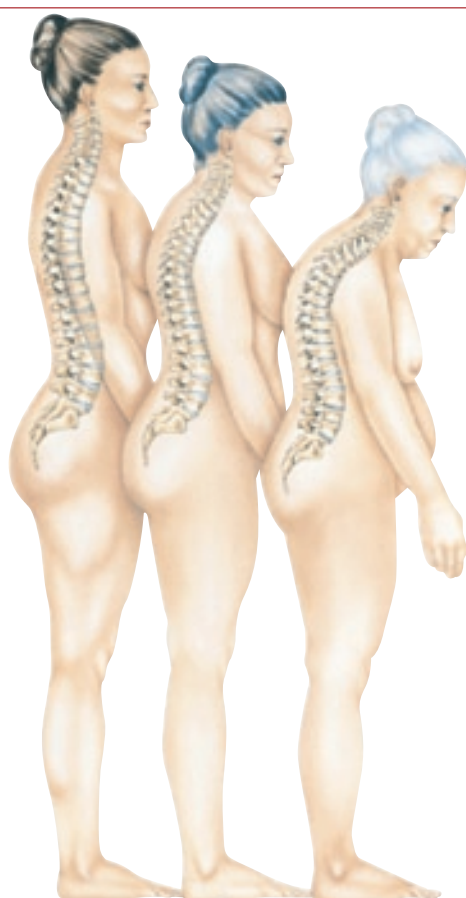
Projektleder Jacob Bang Jeppesen
Kontakt jacob.jeppesen@mediaplanet.com



KVINDETS SUNDHED - EN TITEL FRA MEDIAPLANET APS

Projektleder: Jacob Jeppesen, Mediaplanet ApS 33 18 68 41
Produktionsleder: Frida Seiersen, Mediaplanet ApS 33 18 81 21
Forretningsudvikler: Lasse Juhl, Mediaplanet ApS 33 18 68 45
Layout & repro: Cathrine Kongslev, Mediaplanet ApS 33 18 81 21
Tekster: InPublic

Distribueres med Jyllands-Posten.
Hele denne temaavis er en annonce fra Mediaplanet.



Iflg. WHO er 400.000 danskere ramt af osteoporose – de fleste ved det imidlertid ikke, og selv om sygdommen med tiden medfører en stigende risiko for knoglebrud, kroniske smerter og invaliditet, er der stadig mangel på ensartede retningslinier til opsporing af de mennesker, som har sygdommen.

Resultatet af dette er, at under 20% af de 400.000 modtager den behandling, de burde have for at forebygge og holde sygdommen i ave.

Hertil kommer, at alt for mange dropper ud af den medicinske behandling, fordi de ikke har modtaget tilstrækkelig information om den medicinske behandlings betydning for deres knoglers vedligeholdelse.

Medlemsskab

Et medlemskab af Osteoporoseforeningen koster årligt kr. 150,- for pensionister
kr. 225,- for øvrige

Du vil modtage vort medlemsblad, hvor vi holder dig orienteret om, hvad der sker på området, ligesom du vil modtage en række andre tilbud, som vil gøre det lettere for dig at forebygge eller leve med osteoporose.

Landssekretariatet er lukket i juli måned p.g.a. ferieafvikling

På det forebyggende område er vi som patientforening én af de få instanser, som bringer information om risikofaktorer og forebyggelsesinitiativer ud til den danske borger.

Ring til os, hvis du vil vide mere. Osteoporoseforeningens Landssekretariat har åben for telefonopkald mandag-torsdag kl. 10-15 på tlf. 86 13 91 11.

Eller du kan finde yderligere information på følgende hjemmesider: www.osteoporoseforeningen.dk og www.osteoporosedoktor.dk

OSTEOPOROSE
foreningen



Verden er ikke kun **sort** og hvid



Høreapparatet der giver dig livets nuancer

- Færre misforståelser
- Mere kommunikation
- Bedre livskvalitet



dot™ by ReSound

Elegant i form og udseende



www.dkhc.dk

CHARLOTTENLUND, Jægersborg Allé 18
ESBJERG, Strandbygade 15-17
FAABORG, Herregårdscntret 104
HADERSLEV, Storegade 33
HELSINGØR, Hovedvagsstræde 7
HOLBÆK, Smedelundsgade 43

HORSENS, Allégade 2
KØBENHAVN, Esplanaden 24
MIDDELFART, Jernbanegade 75
NYBORG, Nørrevoldgade 33
NÆSTVED, Ringstedgade 27A
ODENSE, Nørregade 71
ODENSE, Rosengårdcentret

SVENDBORG, Vestergade 153
SØNDERBORG, Perlegade 1
VIBORG, Gravene 28
ÅRHUS, Valdemarsgade 32
AABENRAA, Borgmester Finks Gade 4
AALBORG, Maren Turis Gade 5

RING OG BESTIL TID PÅ 70 230 560

Et (kvinde)liv i medgang og modgang

Børn, karriere og overgangsalder. Livet byder på mange udfordringer for den moderne kvinde. Imidlertid er meget bestemt af vores egne valg og en række myter. For langt de fleste er der ingen som helst grund til ikke at glæde sig over livet og nyde det hele

Af Jens Kisker, InPublic

Graviditeten er for de fleste forbundet med lykke og glæde over det lille mirakel, der aldrig går af mode. Men for nogle er det ikke muligt at få ønskebarnet, når det lige passer ind i planlægningen.

Både offentlige og private klinikker står klar til at hjælpe, men i virkeligheden er en del af forklaringen den enkle, at vi venter for længe med at få vores første barn.

Der er meget, der skal opleves først, og når tiden pludselig er løbet fra en, er det vanskeligere at få børn på den naturlige måde.

Myter om overgangsalderen

Overgangsalderen er forbundet med en række forandringer hos kvinden, men også en række myter om besværigheder og hedeture. Selvom nogle oplever generende forandringer, så er langt de fleste dog relativt upåvirkede og nyder i stedet den frihed og afklaring, der også følger med en mere moden alder.

"Tidligere fandtes der en hypotese om,

at ændringerne i østrogenniveauet var årsag til al slags dårlighed. I dag ved vi, at det er relativt få, der er generet af for eksempel hestigninger, som i øvrigt ofte er familiært betingede eller hænger sammen med forventninger eller andre problemer som for eksempel stress. Selvfølgelig skal man tage sig af det, men det er langt fra alle kvinder, der oplever problemer," siger Birgit Petersson, lektor på Afdeling for Medicinsk Kvinde- og Kønsforskning ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet.

Bedre til at sige nej

En af de kvinder, der bestemt trives på den anden side af overgangsalderen er formanden for foreningen Aktive Kvinder i Danmark, Lone Chodavarapu:

"Både min og de kommende generationer tager det meget mere afslappet end tidligere. Vi er mere oplyste og taler mere om det. Selvfølgelig kan der være gener, men det er en del af udviklingen og er der noget galt, så går vi jo bare til lægen og får gjort noget ved det."



Nogle af de store fordele ved at nå overgangsalderen er, ifølge Lone Chodavarapu, at man lærer at sige nej.

"Jeg er blevet meget bedre til at sige, at sådan gør jeg og skal ikke længere stå på pinde for nogen – mand eller arbejdsgiver. Livet havde været nemmere, hvis jeg havde haft det sådan her for 30 år siden," siger Lone Chodavarapu.

Nye familiemønstre

Både Birgit Petersson og Lone Cho-

davarapu er enige om, at hvor overgangsalderens problemer er overdrevne, ja Birgit Petersson taler nærmest om 'syndromet, der blev væk', så er billedet lidt mere mudret, når det drejer sig om graviditet.

En del kvinder oplever bagsiden af, at de er kommet på arbejdsmarkedet og det medfølgende pres for at opnå den perfekte karriere med ditto mand og børn. Det er ikke altid nemt at forene, hvilket blandt andet medfører en højere gennemsnitsalder for de første-

gangs fødende. Det øger antallet af kvinder, der ikke kan få børn ad den naturlige vej.

"Indtil for en 15-20 år siden, var det et spørgsmål om at kunne få abort, mens det i dag nærmere er et spørgsmål om at kunne få børn," mener Birgit Petersson.

Til gengæld er der hjælp at hente gennem de mange offentlige og private tilbud om behandling, eller ved at træffe et andet valg og få børn lidt tidligere. Desuden er der, ifølge Birgit Petersson, noget der tyder på, at den måde, vi indretter os på, også giver grobund for velfungerende børn af andre forældretyper:

"Det nye fertilitetsmønster med flere enlige og lesbiske, der vælger at få børn, viser sig faktisk ikke at være så problematisk endda, for det går tilsyneladende børnene godt. Børnene er da også tilvalgt, men det er klart, at de positive mønstre mest ses blandt de højtuddannede, som har ressourcer til at købe hjælp samt har et netværk af venner og familie." □

Spis sundt for dig og din baby

Der er nemt at få usunde madvaner under graviditeten, men både mor og barn har brug for sund kost og vitaminer at stå imod med i deres nye liv sammen.

Af Tine Malm, InPublic

Chokoladeplader i familiestørrelse er en lille snack, og stegt flæsk med masser af sovs er det eneste, der mætter ordentligt. Det er let at få usunde kostvaner under graviditeten, men alle de ekstra kalorier er ikke gode, forklarer læge og forfatter Jerk W. Langer. Faktisk er det kun nødvendigt med 300 kalorier ekstra om dagen.

"Godt nok skal du spise for to under graviditeten, men barnet er jo ikke en fribyrder, så det skal ske med en

vis omtanke. Kroppen bliver desuden bedre til at optage næringsstofferne fra føden, så udbyttet fra føden bliver større," siger han.

I stedet for at tage en ekstra gang af fadet ved aftensmaden, er det smartere at tage et par skiver fuldkornsbrød og et glas appelsinjuice som mellemmåltid, foreslår han. Men i bund og grund er der ikke stor forskel på den måde, man skal leve på som gravid og som person i øvrigt. Det gælder om

at holde sig fra chips og sodavand, tage en vitaminpille, droppe alkohol og rygning og at motionere, fortæller Jerk W. Langer. Kvinder skal modsat heller ikke være skræmte over at tage på, for det er jo netop meningen.

"Slankekur og graviditet hører absolut ikke sammen. Tværtimod kan det være farligt for barnet. Regelmæssig vægtstigning indenfor de sædvanlige grænser er et godt tegn på, at svangerskabet forløber, som det skal. Så slap af: Du skal blive større," fastslår Jerk W. Langer.

Overvægt påvirker barnet

Hvis moderen er overvægtig eller tager meget på under graviditeten, kan det give komplikationer under fødslen, og moderens valg af kost kan også få indflydelse på barnets liv lang tid efter, det er født, forklarer Jerk W. Langer.

"På længere sigt tyder meget på, at ordentlig ernæring sætter sig positive spor i barnets intelligens og sygdomsmønster. Eksempelvis kan risikoen for allergi, forhøjet blodtryk, sukkersyge og hjertesygdomme som voksen falde, hvis man allerede som foster blev ernæret ordentligt," siger han.

Cecilia Frederiksen, autoriseret klinisk

diætist og indehaver af Diætistkompagniet, forklarer ligeledes:

"Al den næring som barnet skal have under graviditeten, får det gennem navlestrengen. Mangler du nogle vitaminer, mineraler eller lignende, mangler barnet dem også. Undersøgelser tyder også på, at overvægt er arvelig. Børn med overvægtige forældre har 80 procent øget risiko for selv at udvikle overvægt," siger hun.

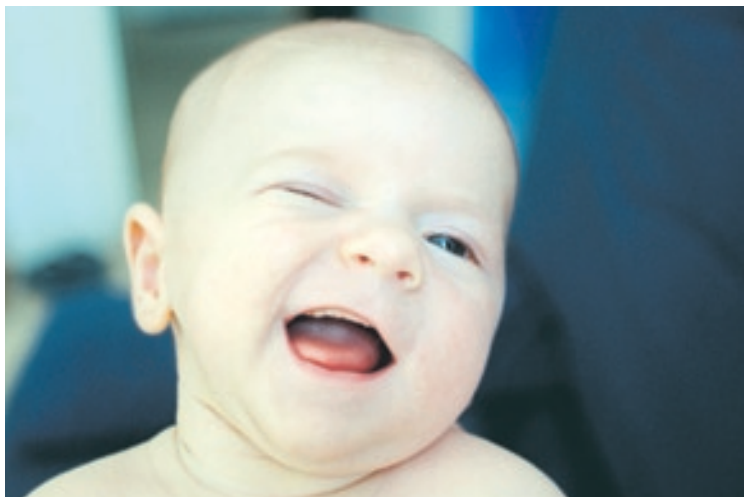
Ud med røg og ind med motion

Gravide får et utal af velmenende råd fra deres mødre og omgangskreds, men Cecilia Frederiksen gør op med nogle af dem. Et af dem er, at barnet bliver påvirket af moderens abstinenser, hvis hun holder op med at ryge under graviditeten:

"Abstinenser i forbindelse med rygestop påvirker ikke barnet negativt. Der findes ingen dokumentation for, at dette er tilfældet. Der er derimod klare beviser for, at rygning i graviditeten er skadeligt for barnet," siger hun. Det er heller aldrig for sent at holde op med at ryge i graviditeten. Hver eneste cigaret, moderen ikke ryger, er godt for barnets helbred, forklarer hun. Det

Gode råd

- Klik ind på Sundhedsstyrelsens hjemmeside www.sst.dk og læs mere om generelle anbefalinger om kost til gravide.
- Er du normalvægtig med en BMI op til 25 bør du højst tage mellem 11-16 kilo på.
- Suppler kosten med en multivitamin-tablet (både gravide og ammende).
- Selv om du ikke er sulten, kan dit barn godt være det. Spis lidt hver fjerde time, når du er vågen.
- Ved kvalme, spis kiks, brød eller en banan på sengekanten. Spis mange små måltider. Ingefærtabletter kan hjælpe.
- Motioner regelmæssigt.



Al den næring som barnet skal have under graviditeten, får det gennem navlestrengen. Mangler du nogle vitaminer, mineraler eller lignende, mangler barnet dem også.

er fristende at lade stå til og slænge sig i sofaen, med undskyldningen om, at ens kondition alligevel automatisk bliver dårligere, når man er gravid. Men det er heller ikke rigtigt. "Det sker selvfølgelig, hvis du er decideret inaktiv. Men hvis du er fysisk aktiv, med måde, under graviditeten, kan kondition og form ligefrem blive bedre," fastslår hun. □

Graviditet kan give midlertidigt hårtab

Den hormonelle påvirkning under graviditeten betyder, at mange oplever hårtab efter fødslen. Men der er meget kvinder selv kan gøre for at få et sundt hår igen.

Af Tine Malm, InPublic

Elastikken skal en ekstra gang rundt om hestehalen, og hårets glans er erstattet af matte, skrøbelige hårstrå. Fire ud af fem kvinder oplever midlertidigt hårtab efter fødslen, men som regel kommer håret tilbage efter et halvt til et helt år, forklarer hårspecialist Lars Skjøth, Hårklinikken. Hårtabet skyldes hormonelle forandringer. Normalt gror håret ud, hvorefter det er i hvilefase og til sidst falder af. Under graviditeten bliver håret derimod i hvilefasen og falder først af, når graviditeten er forbi. Derfor kan hårtabet virke voldsomt, forklarer Lars Skjøth. Nogle gange varer hårtabet dog længere, og selv om hormonelle omstændigheder som udgangspunkt var den primære årsag, kan det føre til en ond cirkel.

"Når håret bliver tyndere, så produceres der mere talg for at beskytte hovedbunden, så den lukker til, og der kan være øget tendens til svamp. Så er forholdene ikke ideelle og dette kan forringe hårets vækstbetingelser," for-

klarer han. Når håret er tyndt, bruger kvinder flere hårprodukter og føntørre for at få håret til at se ud af mere, hvilket ødelægger håret yderligere, oplever Lars Skjøth. Derfor kan det midlertidige hårtab ende med at blive længerevarende.

"Nogle af dem, der kommer, har tabt 20 til 25 procent tyve og nogle langt over 50 procent. Det er ikke nede i bagatelgrænsen," siger han.

Kost og livsstil er vigtigt

At blive mor er en stor omvæltning og den nye livsstil efter fødslen kan føre til, at hårtabet forværres, mener han. "Lige pludselig er kvinden blevet mor, og det er travlt og stressende. Det er alt andet end sig selv, hun tager sig af. Der er mindre og dårligere søvn, mere stress og mange følelsesmæssige ting. Der ligger mange faktorer her," fortæller Lars Skjøth.

"Sund kost med vitaminer, mineraler, proteiner og gode fedtsyrer betyder

meget, forklarer han. Derfor er det også vigtigt, at kvinder ikke kaster sig ud i strenge slankekure lige efter fødslen, for det giver også hormonelle reaktioner," fortæller Lars Skjøth.

"Det er et meget vigtigt emne for utrolig mange kvinder, og ikke kun efter graviditet. Der er mange som efter en kraftig vægtreduktion har fået store problemer. Det hormonelle reagerer markant på et stort vægttab, og det er alle de ting, der påvirker det hormonelle, der giver hårtab," advarer han.

Kvinder skal bruge deres intuition, og hvis de fornemmer, at håret ikke er det samme, skal de søge hjælp, mener Lars Skjøth.

Kvindens hårtab er tabu

Sara Klittegaard, Brand manager hos Bayer Consumer Care Danmark oplever, at kvinder ofte er meget flove over at have hårtab, fordi det er en stor del af kvindens identitet.

"Det er et meget overset problem, og



Selv om hårtabet ofte er midlertidigt efter en graviditet, kan det virke voldsomt, og det er ikke så accepteret for kvinder at tabe hår

det er tabubelagt, så passer du ikke på dig selv, er fordømmen. Vi er jo inde i en livsstil, hvor der er høje krav til vores sundhed. Det er enormt vigtigt for kvinder at have sundt flot hår, så du udstråler, at du har overskud og kontrol," siger hun.

Selv om hårtabet ofte er midlertidigt efter en graviditet, kan det virke voldsomt, og det er ikke så accepteret for kvinder at tabe hår, mener Sara Klittegaard.

"Vi tror, det kun er mænd, der taber

hår, men det er en anden type hårtab, som er genetisk betinget, selvom nogle mænd også har midlertidigt hårtab. Forestillingen om kvinder er, at de kun taber hår grundet sygdom," siger hun. Kvinder skal dog ikke have urealistiske forventninger.

"Hårtabet kan stoppes, men man har de hårrødder, man har, mere kan der ikke gøres. Du kommer ikke til at ligne Wellamodeller, men du kommer til at ligne dig selv," siger Sara Klittegaard.

□





Skoen, du kan mærke helt op i mundvigene

Den helt specielle sål, som findes i MBT sko, får dig simpelthen til at gå bedre. For hvert skridt, du tager, bliver musklerne i din mave, ben, bagdel og ryg strammet mere og mere op, og din krop husker, hvordan den egentlig er skabt til at blive brugt. Du får mere energi, en smuk gang – og kommer helt naturligt til at smile, fordi det bare føles godt.



Gå efter smilet

Find din nærmeste MBT Shop eller forhandler på www.mbt-danmark.dk eller på telefon 86 25 27 99.

Et sundt liv forebygger diabetes under graviditeten

Overvægt og mangel på motion er de vigtigste årsager til, at kvinder udvikler diabetes under graviditeten. Sund kost og motion holder de fleste tilfælde i ave, mens det i høj grad også kan forebygges, fortæller overlæge Elisabeth Mathiesen.

Af Tine Malm, InPublic

Op til fem procent af gravide danske kvinder udvikler diabetes under graviditeten, og overvægt, dårlige madvaner og mangel på motion får antallet af tilfælde til at stige. De sidste ti år er gennemsnitsvægten blandt gravide kvinder steget med omkring fem kilo, fortæller overlæge Elisabeth Mathiesen, Center for Gravide med Diabetes, Rigshospitalet.

"Dem, der får det, er ofte overvægtige og dyrker ikke motion. Der er formentlig også en genetisk disponering, men generelt er de klart tykkere. Derfor er livstilsændringer utrolig vigtige, og det går behandlingen først og fremmest ud på," fortæller hun.

Diabetes, der opstår under graviditeten, viser sig i sidste trimester. Der er ingen symptomer, så derfor er det vigtigt at blive screenet. Det opstår, fordi kroppen naturligt lader insulinen være mindre virkningsfuld end før, for at barnet bedre kan optage sukkeret fra moderen, og er man disponeret får man altså sukkersyge, forklarer Elisabeth Mathiesen. Sygdommen kan holdes i skak, hvis kvinden holder sig i form og spiser sundt. Hvis det ikke lykkedes, er det nødvendigt med insulinindsprøjtninger to-fire gange om dagen. Barnet i maven er dog en god motivation til at ændre adfærd, mener hun.

"Kvinderne er rigtig gode til at ændre livsstil. De sidste par måneder tager man mest på, op til tre-fem kilo. Men de her kvinder ændrer livsstil, så de

ikke tager et eneste kilo på. Det er rigtig, rigtig flot," roser hun.

Kvinder bliver tykkere

Det stigende antal tilfælde skyldes også at kvinder føder senere, forklarer Elisabeth Mathiesen. Der er en tendens til at kvinder omkring de 30 år har ti kilo for meget på sidebenene, og her er kroppen heller ikke så god til at modstå sygdommen, som en 22-årig, forklarer hun. Det bedste råd til at forebygge diabetes under graviditeten, er en almindelig sund livsstil.

"Det bedst mulige er, at holde sig slank hele livet. Det er svært bare at gå i gang fem måneder før, man bliver gravid. Derfor er det vigtigt, kvinder undgår at blive tykke, og at de dyrker motion," siger hun.

Diabetes påvirker både mor og barn

Diabetes, der opstår under graviditeten, forsvinder når barnet er født. Elisabeth Mathiesen oplever dog, at halvdelen af kvinderne har udviklet type 2 diabetes 5-7 år senere, og det er for resten af livet. Helt nye undersøgelser viser også, at moderens sygdom kan få konsekvenser for barnet. "Vi har nogle spritnye undersøgelser, der tyder på, at de børn, hvor moren har haft diabetes i graviditeten, der har børnene større risiko for at udvikle diabetes 2 i en ung alder," siger hun. Børn af mødre med diabetes i gravi-

diteten er generelt overvægtige ved fødslen, og det fører til større risici for skader på mor og barn i forbindelse med fødslen, konstaterer Elisabeth Mathiesen.

Pas på dit BMI

Hanne Friedman er jordemor på Odense Universitetshospital for kvinder, der har fået konstateret diabetes under graviditeten. Hun er enig i, at overvægt ofte spiller en rolle.

"Vi snakker om begyndende overvægt omkring et BMI på cirka 27. Det er en overvægt på cirka 10 kilo og opefter. De er ikke nødvendigvis fede, men de er lidt mere runde end gennemsnittet," siger hun. Der er også overvægtige, der ikke udvikler diabetes. Derfor skal kvinder være opmærksomme på, om deres forældre eller søskende har haft type 2 diabetes, for så er de mere disponerede for sygdommen. Den rette kost kan dog redde meget, og når Hanne Friedmann rådgiver gravide, går hun drikkevaner i sømmene, for det er ikke altid slik og kager, der er problemet.

"Hvis man gider interessere sig for, hvad folk drikker, kan man pille mange kalorier fra. En til halvanden liter juice om dage, det er for meget, men det er meget almindeligt. Mange drikker også meget sodavand. Det er faktisk noget af det første, jeg får folk til at fortælle," forklarer hun.

Det er dog vigtigt, ikke at gøre alle

gravide til diabetikere, før man har noget at have det i, påpeger hun. Almindelige gravide kan sagtens spise

fire-fem stykker frugt om dagen og holde sig til normal sund kost, konstaterer Hanne Friedmann. □

”... sygdommen kan holdes i skak, hvis kvinden holder sig i form og spiser sundt. Lykkedes det ikke, er insulinindsprøjtninger nødvendige. Barnet i maven er dog en god motivation til at ændre adfærd...”



Kvinder skal være opmærksomme på, om deres forældre eller søskende har haft type 2 diabetes, for så er de mere disponerede for sygdommen.

Vaginalt ubehag

Kløe? Svien?
Ubehagelig lugt?
Udflåd?

Vil du vide mere?
Kig på www.skedekatar.dk
-bestil og få tilsendt folderen
'En sag for kvinder'

Forebyggelse og behandling af vaginalt ubehag

Multi-Gyn® Actigel bremser ubehaget uden anvendelse af antibiotika og virker på to måder:

- Bio-aktiv stimulering af det naturlige immunforsvar
- Fysisk inaktivering af skadelige bakterier.

Multi-Gyn® Actigel fås i tuber med 50 ml på apoteket, hos Matas og Helsekost.

farmisan | Hyldegårdsvej 34 · 2920 Charlottenlund
Tlf. 39 65 00 75 · www.farmisan.dk

MULTI-GYN® ACTIGEL GENOPRETTER DIN NATURLIGE BALANCE

huden.dk® redigeres af hudlæger

Klokken er 11:06 – hvor blev Marie og Frederik af?

Læs mere om

- Sol og solbeskyttelse
 - Solskaded hud
 - Modermærker
 - Hudpleje
 - Pigmentpletter
- ... og test din hudtype!



Lad kiloene rasle af efter graviditeten

Det kræver en aktiv indsats at tabe sig efter en graviditet.

Med simple kostråd og motion er målet dog fuldt ud opnåeligt, mener kost- og motionsrådgivere.

Af Tine Malm, InPublic

Kroppen føles måske slank og let, når barnet er født, men der er stadig tyve centimeter mellem knappen og knaphullet i de tidligere yndlingsjeans. Det kræver en aktiv indsats at få de to til at nå hinanden igen. For selv om det er hårdt af have et nyfødt barn, skal kvinder ikke regne med, at amning og nogle gåture med barnevognen får kiloene til at rasle af, mener Ida Holm, konsulent i De Danske Vægtkonsulenter. Hun underviser et hold, hvor mødre kan tage de nyfødte med og møder ofte denne opfattelse.

"Nej, nej, slet ikke. Det er først og fremmest kosten, der bestemmer, hvad du vejer. Hvis du vil tabe dig, så ligger 75-90 procent i kosten. Jeg oplever mange, der tror man taber sig, når man ammer. Der går jo uhyggeligt mange skrøner," siger hun.

Simple kostråd

Hun understreger, at det er meget individuelt, hvor hurtigt kvinder taber sig efter fødslen men ofte, skal der andre madvaner til. Det er slut med at spise for to, og ellers er det velkendte og simple kostråd, der gælder.

"Vi skærer det overflødig ud, kager, chokolade, vin og for meget brød. Det er en god idé, at bytte kartofler, ris og pasta ud med grøntsager. Lav tomat-salat og tzatiki og smid grøntsager og magert kød på grillen i stedet for pølser," råder hun.

På barsel er det også vigtigt at være lidt foran med gode alternativer, når sulten melder sig, så man ikke kaster sig over kiks og kager. Derfor er det en god idé, at snitte grøntsagsstave og lave dip af græsk yoghurt og krydderurter, der kan stille snacksulten. Man

kan også fikse en sund milkshake af minimælk, usødet saft, jordbær og vanilje til den søde tand, forklarer hun.

Barnet kommer i første række

Ida Holm lægger først og fremmest vægt på, at maden skal være naturlig og sund og af hensyn til barnet, skal ammende ikke spise kunstige sødemidler. Til gengæld skal de have lidt flere kalorier at stå imod med. Det vigtigste er dog at amningen kører, og at babyen er glad, understreger hun.

"Jeg behandler alle individuelt, og tager en snak med dem. Hvis amningen ikke fungerer, så må slankningen stå i bero," fastslår hun.

Fokuser på få gode vaner

Kost- og motionseksperter Chris MacDonald er enig i, at det vigtigste er en almindelig sund kost, hvor fedtet ikke er skåret helt væk. Det bedste er dog at tænke over vægttabet allerede, mens man er gravid.

"Jo mindre man tager på under graviditeten, jo bedre. Ikke kun på grund af arbejdet med at tabe sig bagefter, men helt nye undersøgelser viser, at overvægt hos moderen, giver risiko for at børnene også får vægtproblemer," siger Chris MacDonald.

Når kiloene skal af, er det nødvendigt at få motion ind i hverdagen, men her bør kvinder ikke have for høje ambitioner om for mange motionsformer på en gang.

"Man skal tænke på, at lige pludselig har man et ansvar og arbejde, der er ubeskriveligt hårdt. Man kommer til at sove meget forstyrret og har mindre overskud end før. Mennesker, der

ikke engang har børn, har svært ved at finde viljestyrke. Derfor skal man finde et par eller en enkelt sund vane og fokusere på det, og ikke sprede sig for meget," siger han.

Det kommer også an på aktivitetsniveauet fra før graviditeten, fastslår han. Er man vant til at være meget aktiv, er det måske nemmere at dyrke motion, mens dem, der starter fra nul, kan gå to-tre ture om dagen og fokusere på det.

Træn med babyen

Efterhånden er der mange tilbud om yoga og andre motionsformer, hvor babyer er velkomne og ingen skæver surt til amning og lidt vræl. Her er moderen tæt på barnet, mens hun træner, og det er en rigtig god måde, at komme i form på igen, mener Chris MacDonald.

"Jeg synes det er fantastisk, og det kan varmt anbefales. Det er en god mulighed for de mange, som er på barsel, at blive involveret i gruppetræning. Men find nogle, hvor man får pulsen op," råder han.



Giv dit hår nyt liv med Priorin

Det er helt naturligt, at kvinder af og til får tyndere hår.

Du kan opleve, at håret er blevet tyndt og glansløst og har brug for ekstra næring. For at dit hår skal kunne få nyt liv igen, har hårrødderne brug for næring. Kosttilskuddet Priorin er udviklet specielt til kvinder, og det virker indefra. Priorin tilfører hårrødderne de naturlige næringsstoffer, som er nødvendige for, at du får din normale hårvækst tilbage.

Priorin har dokumenteret effekt og mærkes efter tre til seks måneder.

Besøg www.priorin.dk, hvis du vil vide mere.

DU KAN KØBE PRIORIN HOS MATAS.



Barnløshed

Kom i gang – før det er for sent

Antallet af behandlinger for barnløshed er højt herhjemme, men det er i høj grad vores egen skyld. Vi venter for længe med at få børn, og flere og flere tænker, at hvis det går galt, så kan man gå på fertilitetsklinik. Men sådan er det bare ikke, siger ekspert

Af Jens Kisker, InPublic

De kære små er stadig i høj grad frugten af et lykkeligt forhold for de fleste par. Men der er også andre ting, der skal prøves både sammen og på egen hånd. Vi skal først have en uddannelse, måske en lang rejse og en god del år på café med venner og veninder. Faktum er i hvert fald, at den danske kvinde i dag gennemsnitligt er 30 år gammel, når hun får det første barn. Og det er et problem.

"Biologisk set er kvinden bygget til at stoppe med at få børn omkring de 30 år, og det er jo dér gennemsnittet begynder i dag. Problemet er størst for kvinderne, i det de æg, der er til rådighed er lavet, da kvinden var tre måneder gammel. Det vil sige, at når man bliver gravid i midten af 30'erne, er det med æg, der er 35 år gamle. Mænd derimod laver ny sæd hele tiden, men omkring 15 procent af alle par oplever



ikke at kunne få børn, når de gerne vil. Men man skal jo huske på, at det er et parproblem. Man er to om at træffe beslutningen, og det er afgørende at komme i gang tidligere," forklarer Søren Ziebe, laboratorieforsker på Fertilitetsklinikken på Rigshospitalet.

Dystre prognoser

De førstegangsfødendes gennemsnitsalder er det største problem, men der er dog også andre faktorer af sygdomsrelateret art, der kan spille ind. Det kan, ifølge Søren Ziebe, for eksempel dreje sig om en lukket æggeleder, der forhindrer ægget i at komme ind i livmoderen. Det kan blandt andet skyldes for meget underlivsbetændelse, og det er måske et potentielt fremtidigt problem:

"Kønssygdommen klamydia er en af de ting, der kan give underlivsbetæn-

delse, og det ser vi mere af blandt de unge. Det betyder, at vi så at sige skubber en pukkel af barnløshed foran os i den gruppe. Der er ikke andet for end at opfordre til at bruge kondom for at undgå dette," siger Søren Ziebe og tilføjer, at der selvfølgelig også er faktorer som ringe sædkvalitet og forskellige hormonelle tilstande, der kan gøre det vanskeligt at få børn.

Viden er vigtigt

Er man først kommet i den situation, at man af den ene eller anden grund har svært ved at blive gravid ad den naturlige vej, er der dog heldigvis en lang række metoder, der kan hjælpe til.

"Vi foretager omkring 30.000 behandlinger af forskellige typer om året, som resulterer i omkring 5.500 børn. Det er for eksempel mikroinsemination af sæd og udtagning af æg, men det afhænger jo helt af, hvad der er galt. Men selvom vi har mange teknikker til rådighed, så må jeg advare mod tendensen til at tro, at man kan vente med at få børn, og hvis det ikke går, så kan man opsøge en klinik. Sådan er det ikke, for vi kan ikke gøre noget ved gamle æg," advarer Søren Ziebe.

Han påpeger desuden, at mange tror, at fordi deres mor havde menstruation til hun var 53, så er der jo fin tid, men kvinder stopper rent faktisk med at kunne få børn, 10 år før menstruationerne holder op, og man ved det jo først, når det er for sent. Det er vigtigt at vide, når

man træffer sine valg, råder Søren Ziebe.

I de offentlige tilbud får omkring to ud af tre et barn med hjem efter behandling, men der er stor forskel på, hvor mange behandlinger, der skal til.

Bedre forhold

I Landsforeningen For Ufrivilligt Barnløse arbejder man for bedre forhold for dem, der ikke kan få børn. Det gælder både politiske tiltag for at sikre bedre muligheder for eksempelvis ægdonation, men også støtte i den situation, der kan være en psykisk belastning for et par, der af den ene eller anden grund ikke kan få et barn ad den helt naturlige vej.

"Nogle forhold er blevet forbedret, som nedfrysningstiden for æg, der er blevet hævet fra to til fem år, så man ikke længere skal bestemme sig for det næste barn, inden det første barn er kørt ind i vuggestuen. Men der er stadig et stykke vej med hensyn til donationen af æg, hvor mænd relativt enkelt kan donere sæd og modtage et beløb for det, så er det en noget længere og til tider smertefuld proces for kvinder, der donerer æg. Her kunne man overveje, om man kunne kompensere anderledes. Men man ender hurtigt i en diskussion, om det skal være noget, man kan tjene penge på," fortæller Jette Balslev, sekretariatsleder i foreningen.

Hun understreger, at der ligger en stor opgave i at få flere raske kvinder i den fertile alder til at donere æg. □



PATIENTEN I CENTRUM



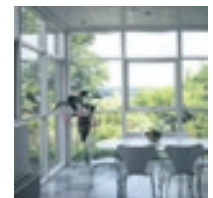
Ventetiden kan føles meget lang ...

Vi hjælper gerne med råd om reglerne for udvidet frit sygehusvalg.

Vore dygtige speciallæger kan tilbyde behandling og operation uden ventetid inden for:

- Ansigtsskader og håndsved
- Brystkræft - inkl. mammografi
- Børnesygdomme
- Diætist
- Gynækologi
- Helbredsundersøgelser
- Hjerte- og lungesygdomme
- HudCenter - hudsygdomme og hudkræft
- Idrætsskader
- Karkirurgi
- Laserbehandling - inkl. acne, ar, rynkebehandling
- MR- og Ultralydsskanning
- Nervesygdomme
- Organkirurgi
- Ortopædkirurgi - hånd, skulder, knæ, hofte
- Overvægtskirurgi
- Plastikkirurgi - inkl. brystforstørrelse og -reduktion
- RygCenter - neurokirurgi
- Smertebehandling
- Urinvejssygdomme, prostatakræft
- Øjenkirurgi - grå/grøn stær, nær- og langsynethed, øjenlåg
- Øre-næse-halssygdomme

Vi tager udgangspunkt i dit behov!



PRIVATHOSPITALET
MØLHOLT A/S

Brummersvej 1 · 7100 Vejle · Tlf. 75 83 20 99 · www.molholm.dk

Når overgangsalderen sætter ind

Overgangsalderen rammer i meget forskellige aldre, men når den først er kommet, er der ingen vej tilbage. Nogle får ubehagelige gener, mens andre nyder at være fri for menstruation og at gå ind i en ny livsperiode.

Af Tine Malm, InPublic

Hver eneste kvinde er født med et vist antal æg i æggestokkene, og når de er brugt, er frugtbarheden slut og overgangsalderen sætter ind. Udviklingen mod overgangsalderen begynder allerede, mens vi ligger i mors mave, fortæller gynækolog Christine Felding. "De æg, dem kan du ikke skabe igen. De er lavet i fosterstadiet, og allerede her begynder de at gå til grunde." Ægløsningen gør, at kvinden producerer de kvindelige kønshormoner progesteron og østrogen, og når det ophører, bliver hele kroppen påvirket. I starten bliver menstruationen uregelmæssig, før den hører helt op, man kan få gener som tørhed og svie i underlivet, humørsvingninger og et velkendt symptom er de berygtede hedeture, der rammer 75 procent af alle kvinder. "Mange får hede - og svedeture og sveder om natten. De beskriver det som om, der kommer en eller anden form for varme indefra, som breder sig ud, og nogle bliver røde i hovederne. For nogle er det sådan at håret drypper, mens andre bare kan mærke en smule varme. Men der er kvinder, der

vågner om natten og er drivvåde, så de må skifte natkjole og lagner," fortæller hun.

Hjælp til mere livskvalitet

Det er forskelligt, hvornår overgangsalderen sætter ind, men gennemsnitsalderen for menopause, som tiden for den sidste menstruation også kaldes, er omkring 51 år. I sjældne tilfælde er der dog også meget yngre kvinder, der kommer i overgangsalderen, ifølge Christine Felding, der har oplevet tilfælde helt ned til 22 år. Det er også svært at sige, hvor lang tid overgangsalderen varer.

"Jeg plejer at spørge kvinderne, om de har emailadressen på ham deroppe i himlen, når de spørger. For nogle er det hurtigt overstået, men jeg har også tanter helt op i firserne, der sidder og sveder. Men generelt 10 år uden behandling," fortæller hun. Selvom overgangsalderen er et velkendt fænomen, er der stadig mange kvinder, der bliver chokerede, når symptomerne begynder at komme, oplever Christine Felding. En del kvinder ved heller ikke, at der findes

behandling i form af tabletter eller lokalbehandling mod gener i underlivet. Men det gælder om at søge hjælp hos lægen, når symptomerne bliver alt for generende i hverdagen, mener hun, og her kan kvinders grænser være forskellige.

"Det handler om livskvalitet. De her veluddannede kvinder i gode stillinger, der holder møde med mænd, de synes ikke, det er sjovt at sidde og svede, mens du sidder og tørrer dig alle vegne. Men folk accepterer forskellige ting, og går du derhjemme, er det måske ikke ligeså generende," siger hun.

Ufrugtbar kælling eller glad dame?

Birgit Petersson, lektor på Afdeling for Medicinsk Kvinde- og Kønsforskning på Institut for Folkesundhedsvidenskab, anfører at kun 10-15 procent af danske kvinder har meget svære symptomer på overgangsalderen og minder om, at overgangsalderen også kan være en glæde.

"De fleste kvinder er jo lykkelige for det. De synes det er en befrielse, at

de er ude over den fertile alder. Så det er et helt andet billede end det, man fremstillede og stadig fremstiller. Forestillingen er stadigvæk, at kvinder bliver til kællinger i det øjeblik, de mister frugtbarheden. Den forestilling er ubrugelig, det har det moderne samfund ændret," siger hun.

Undersøgelser viser, at forestillingen om overgangsalderen ofte er meget

værre, end realiteten, fortæller Birgit Petersson. Mange kvinder får deres informationer fra medierne og vennerne, og det kan skabe urealistiske forestillinger, mener hun.

"Når kvinder har fået at vide, det er slemt, så tænker pågældende 'godt det ikke er mig'. Det svarer ikke til virkeligheden," siger hun.

□



De fleste kvinder er jo lykkelige for det. De synes det er en befrielse, at de er ude over den fertile alder. Så det er et helt andet billede end det, man fremstillede og stadig fremstiller.

Bidro til kvinder Bliv kvit med hedeture

Hvordan bevarer man et aktivt og ubesværet liv, når overgangsalderen melder sig? 62-årige Sonja har fundet sin perfekte opskrift; kosttilskuddet 'Bidro til Kvinder'.

– Jeg har altid været en aktiv kvinde. Jeg har spillet håndbold i 45 år og løber stadig to gange om ugen – og nu er jeg så blevet mormor til 3 dejlige drenge. Så da jeg for nogle år siden begyndte at blive generet af hedeture og søvnløshed i forbindelse med overgangsalderen, var jeg nervøs for, om jeg nu blev nødt til at

drosle ned på alle mine aktiviteter, fortæller Sonja. Gennem veninder og i forskellige tidsskrifter hørte hun om kosttilskuddet Bidro til Kvinder – et naturligt produkt baseret på gelé royal, soja og salvie. Og Sonja mærkede hurtigt en forskel.

– Jeg har nu spist Bidro til Kvinder i over et år, og jeg er stort set sluppet helt for mine hedeture og de lange søvnløse nætter, jeg døjede med før.

Ønsker du at vide mere om kosttilskuddet, er du velkommen til at kontakte Bidro Aps på tlf.: 70 25 08 07 eller besøg hjemmesiden www.bidro.dk.



Knogleskørhed

Ingen grund til at acceptere en krum ryg

Alt for mange kvinder accepterer en krum ryg som en del af det at blive gammel, men med den rigtige medicinske behandling kan problemet afhjælpes og i bedste fald forhindres. Det kræver dog, at man får den rette medicin og tager den

Af Jens Kisker, InPublic

Et er, at mange kvinder i løbet af livet rammes af knogleskørhed – en risiko, der oven i købet øges efter overgangsalderen. Noget andet er, om man skal affinde sig med, at det bare er sådan. En ny europæisk undersøgelse viser, at kvinder med knogleskørhed efter overgangsalderen er bekymret for at udvikle en krummet ryg, som er en af risiciene i forbindelse med knogleskørhed. Undersøgelsen viser imidlertid ligeledes, at de accepterer dette som en del af det at blive gammel, og 73 procent af de adspurgte kvinder mener, at det vil påvirke deres selvtillid meget, hvis de udvikler en krummet ryg.

Men dette er ikke en naturgiven omstændighed. Problemer med krumning af rygsøjlen skyldes ofte knogleskørheden, der er en progressiv sygdom med blandt andet højdetab og rygsøjledeformitet eller krumning til følge, hvis den ikke behandles.

Derfor er det vigtigt, at kvinder bliver opmærksom på muligheden for behandling.

Medicinsk behandling kan ikke kurere knogleskørheden, men den kan reducere udviklingen og i bedste fald forhindre den værste krumning af ryggen ved at forstærke knoglerne.

I dag er der dog præcise krav til indtagelsen af medicinen, som for nogle opfattes som så besværlige, at de opgiver.

Angst for arveligheden

En af de patienter, der er i behandling efter et langt forløb på vej mod diagnosen osteoporose eller knogleskørhed, er Birte McMahon, 59 år.

Med en familie, hvor moderen og kusinen har været stærkt berørt af knogleskørhed med voldsomt højdetab og krummet ryg til følge, var Birte McMahon godt klar over, at der var en øget risiko for, at hun selv fik sygdommen.

"Min mor var en flot kvinde, men pludselig blev hun misdannet og deform. Hun blev helt krumrygget og rygsøjlen sad nærmest i den ene side, så hun var helt fordrejet. Det samme gjorde sig gældende for min bedstemor. Min mor var mit skræmmebillede, og jeg havde også en kusine, der var helt krum. Det gjorde mig meget angst for, hvordan jeg ville komme til at se ud," fortæller Birte McMahon.

Hun led i mange år af smerter i ryggen og lænden, men der var ikke nogen, der fokuserede på knogleskørhed. Det var derfor et fremskridt, da hun en-

delig fik en knoglescanning, der viste for meget afkalkning af knoglerne. Ikke længe efter blev der opdaget et sammenfald i ryggen, der tidligere var blevet overset. Birte McMahon er i dag vokset nedad med omkring seks centimeter. Der var kun en vej, og det var en medicinsk behandling.

"Jeg lider af stærke smerter, og må tage smertestillende medicin for det, men hvis jeg også skal tage min medicin for knogleskørheden, kan det godt være lidt besværligt. Problemet med medicinen er, at den skal tages på tom mave og efterfølgende skal man faste i en halv time. Det betyder blandt andet, at jeg ikke kan komme til at tage den smertestillende medicin, når jeg vågner, og det er næsten ikke til at holde ud," siger Birte McMahon.

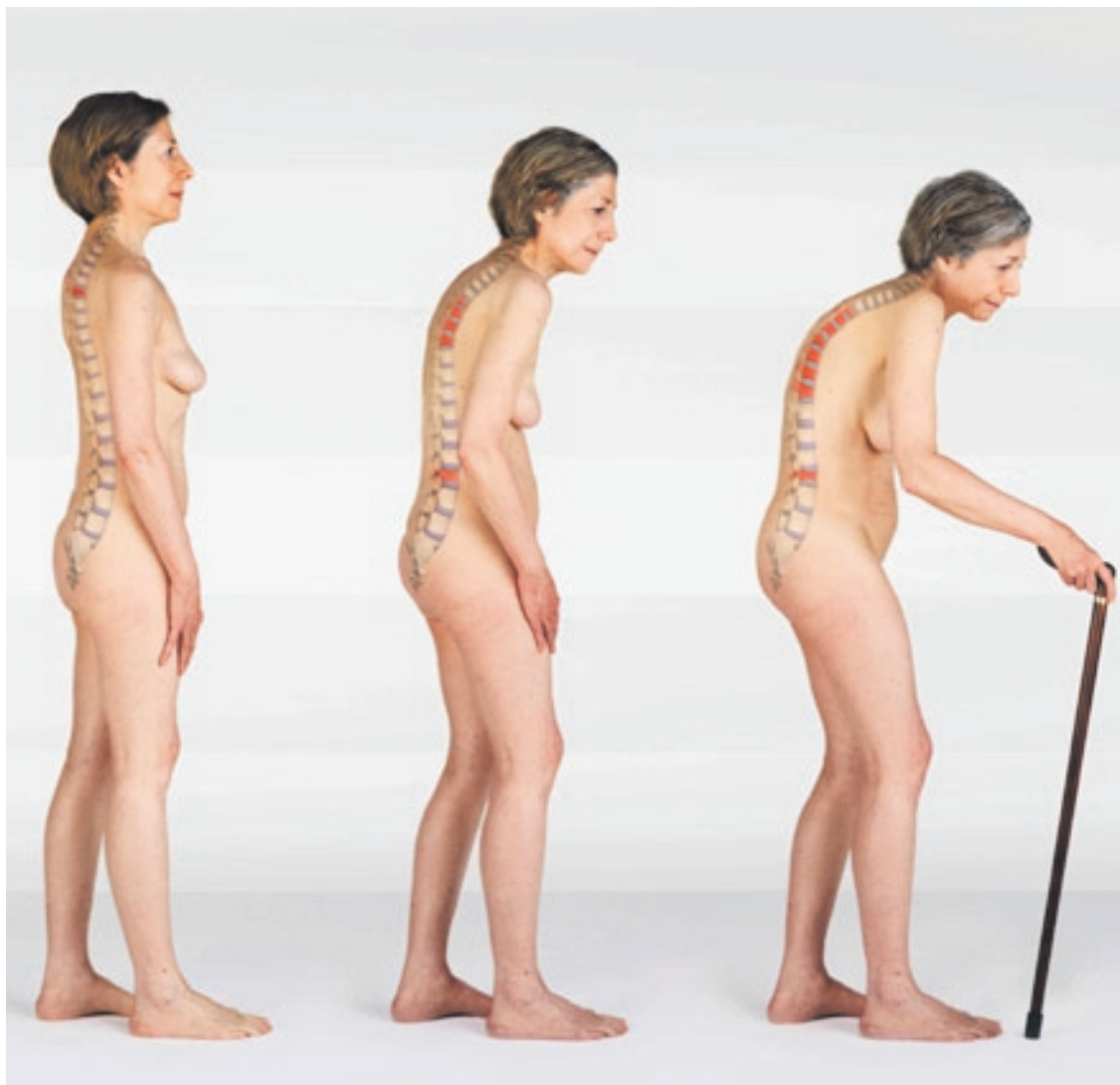
Tro på fremtiden

Dette problem er Birte McMahon ikke alene med, men heldigvis giver de nyeste præparater en langt større fleksibilitet med hensyn til at tilpasse medicinen til den enkelte patient.

I dag er det muligt at tage medicinen enten dagligt, ugentligt eller måske ligefrem månedligt, hvis det er det ideelle.

"Jeg er fortsat med at forsøge at holde mig fysisk aktiv, og sammen med den nye medicin som på sigt skulle virke og forhindre yderligere afkalkning, er jeg blevet mere optimistisk for fremtiden," slutter Birte McMahon.

”... min mor var en flot kvinde, men pludselig blev hun misdannet og deform. Hun blev helt krumrygget og rygsøjlen sad nærmest i den ene side, så hun var helt fordrejet. Det gjorde mig meget angst for, hvordan jeg ville komme til at se ud...”



Brug musklerne for knoglernes skyld

Næsten 10 procent af danskerne lider af knogleskørhed, hvilket gør det til en af de mest udbredte og dyreste lidelser i Danmark. Med viden om risikoen og symptomerne, kan man imidlertid komme langt med forebyggende foranstaltninger

Af Jens Kisker, InPublic

De fleste opdager det først, når skaden er sket. Det kan være en brækket hoft eller et brud i ryggen. Knogleskørhed drejer sig om for lidt knoglevæv og for dårlig struktur i det knoglevæv, der er. Det giver mindre styrke i knoglerne og dermed øget risiko for knoglebrud.

Det rammer hyppigst kvinder og mange ældre, men der er noget at gøre – også inden skaden er sket i form af et brud. "Der er nogle klare risikofaktorer, som man bør være opmærksom på. Der er en klar genetisk sammenhæng, så hvis man har knogleskørhed i familien, er det vigtigt at være opmærksom. Desuden bør man holde øje med tidlige brud, og hvis man er meget tynd. Endelig er rygning også skadeligt i forbindelse med udviklingen af sygdommen," siger Bente Langdahl, overlæge ved endokrinologisk afdeling på Århus Sygehus.

Bente Langdahl påpeger, at det er meget bedre at forebygge, og hvis nogle af disse kriterier er opfyldt, og man dermed er i risikogruppen, bør man få lavet en undersøgelse. Dermed kan man tage fat på nogle af de forebyggende foranstaltninger.

"De vigtigste forebyggende indsatser er vægtbærende fysisk aktivitet, som kan være løb, gang eller dans. Derudover er et rygestop effektivt, for det

medfører faktisk bedre knogler, når man stopper. Endelig skal der være rigeligt med protein i kosten og tilstrækkeligt calcium. Calciumbehovet på omkring 1000 mg kan dækkes med en halv liter mælk og et par skiver ost om dagen," fortæller hun.

Rammer kvinder

Peter Schwarz, professor og overlæge dr. med. på Glostrup Hospital, tilføjer, at man desuden kan anvende knogleopbyggende medicin i den forebyggende behandling, ligesom forskellige hjælpemidler kan indgå.

At det hovedsagligt er kvinder, der rammes af sygdommen, er der en naturlig forklaring på:

"Kvinder har fra begyndelsen en lavere knogletæthed. De er mindre end mænd, og har simpelthen tyndere knogler. Den familiære ophobning er desuden meget stor. Hvis din mor har det, er risikoen omkring 60 procent. Endelig er der en klar sammenhæng med overgangsalderen, hvor østrogenproduktionen ændres, og man bør være særlig opmærksom," siger Peter Schwarz.

Det samme fænomen kan iagttages blandt de mænd, der også mister kønshormon.

"Vi kan dog se en stigning i antallet

af mænd med knogleskørhed. Det kan hænge sammen med, at mænd i dag har mindre fysisk krævende arbejde end tidligere," tilføjer Bente Langdahl.

Forebyggelse betaler sig

Både Bente Langdahl og Peter Schwarz påpeger det store omfang sygdommen har, og den opmærksomhed man bør give den.

"Vi estimerer, at omkring 300.000-350.000 kvinder og 100.000 mænd er ramt af knogleskørhed. Cirka 60.000 er i behandling, men langt fra alle er diagnosticeret," siger Bente Langdahl og suppleres af Peter Schwarz, der anslår, at sygdommen koster samfundet omkring fem milliarder kroner om året, særligt på grund af mange hoftebrud blandt ældre.

Dermed er der al mulig grund til at sætte ind med den forebyggende indsats.

"Mange mærker aldrig noget til sygdommen i hvert fald ikke før det er for sent og de får et brud eller et sammenfald i ryggen. Det er parallelt med et for højt blodtryk, som man også kan gå med i lang tid, indtil man en dag får en blodprop," siger Bente Langdahl.

□



Christina Lüchow (39)

“ Jeg var bare så træt og bleg. Hvorfor var der ikke nogen, der fortalte mig om Kräuterblut før? ”

Floradix Kräuterblut® er en velsmagende urte-jern-elixir baseret på blomster, frugter og bær. Produktet indeholder en lang række urteudtræk og frugtsaftkoncentrater, B- og C- vitamin samt flydende jerngluconat.

Kräuterblut har været på det danske marked i mere end 30 år. Det tilfører kroppen letoptageligt jern, der giver ny energi og mindsker fornemmelsen af træthed.



www.mezina.com 

Overgangsalder og svedeture!

Af alle overgangsalderens gener oplever de fleste kvinder hedestigninger og svedeture som de værste plager. Men nu er der hjælp at hente med et nyt præparat, som kan afhjælpe hede- og svedeture. Præparatet hedder Chello Forte og forhandles hos Matas, på apoteket og i helsekostbutikker.

Den sidste menstruation

Overgangsalderen er en naturlig fase af en kvindes liv. Man ved faktisk ikke helt, hvorfor fænomenet indtræder, men når det kommer, sker det for mange vedkommende desværre ikke ubemærket.

De fleste har den sidste menstruation, når de er mellem 48 og 55 år. Tidspunktet for menstruationens ophør, også kaldet menopause, kan angives ret præcist, men selve overgangsalderen er en glidende proces, som strækker sig på begge sider af menopause. For de flestes vedkommende varer overgangsalderen fem-ti år, hvor

man mærker de forskellige gener i varierende grad.

Hedestigninger

I overgangsalderen er det normalt at opleve forskellige tegn på kroppens forandringer. Hedestigninger og svedeture hører til de mest kendte og mest generende. Under en hedetur kan det føles, som om varmen spreder sig fra brystet eller halsen. Mange begynder pludselig at svede, hvilket er en naturlig reaktion, kroppen sætter i gang for at sænke kropstemperaturen. Det kan få os til at føle os fugtige og klamme og kan bl.a. føre til kuldegysninger. Hedestigninger ledsages ofte af blussende rødme og kan medføre hjertebanken.

Naturlig hjælp i overgangsalderen

Chello Forte er det ideelle præparat til dig, der ønsker at afhjælpe overgangsalderens gener uden at gribe ind i din krops naturlige hormonelle omstilling. Præparatet er baseret på 100 % naturlige planteekstrakter af soyabønner, salvie, lucerne og vild yams. Chello Forte er ud-



viklet på baggrund af den seneste forskning på området, og dokumentationen for effekten er helt i top.

Det specielle soyabønneekstrakt, som Chello Forte er baseret på, er bl.a. afprøvet af førende eksperter og deres undersøgelser bekræfter de gode

effekter. Det er der ikke mange naturlige præparater til kvinder i overgangsalderen der kan bryste sig af.

Kunne du tænke dig at prøve Chello Forte, kan det købes hos Matas, på apoteket og i helsekostforretninger.

Hvad kan Chello Forte gøre for dig?

I overgangsalderen er det normalt at opleve forskellige tegn på kroppens forandringer. Hedestigninger og svedeture hører til de mest kendte og mest generende.

Under en hedetur kan det føles, som om varmen spreder sig fra brystet eller halsen. Mange begynder pludselig at svede fra alle porer. Det er en reaktion, kroppen sætter i gang for at nedsætte kropstemperaturen.

Chello Forte er ideelt for dig, som vil gøre noget for at afhjælpe overgangsalderens gener.

Afhjælper hede- og svedeture

Chello Forte er baseret på ekstrakter af soyabønner, salvie, lucerne og vild yams.

Via de naturlige, aktive indholdsstoffer lindrer Chello Forte dine hede- og svedeture, så du kan føle dig frisk og attraktiv.

Spørg efter Chello Forte hos Matas, i helsekostbutikker og på apoteket. Det er din start på en helt naturlig overgangsalder.

Læs mere om overgangsalderen på www.mezina.com



God søvn og godt humør

Der er meget stor forskel på, hvor store gener kvinder i overgangsalderen har af deres svedeture, men specielt svedeture om natten rapporteres af mange som noget af det værste og som noget af det man helst vil slippe af med.

Nogle kvinder i overgangsalderen bliver i løbet af natten så gennemblødt af sved, at sengetøjet skal skiftes op til flere gange. Det ødelægger den naturlige søvn og dermed også ens velbefindende og humør dagen efter.

Med Chello Forte kan hede- og svedeturene reduceres, hvilket er medvirkende til at man får et bedre velbefindende gennem overgangsalderen – også om natten.

En hjælp mod hede- og svedeture

Nutidens kvinder lever et liv med både karriere, børn og en aktiv fritid længere op i alderen end tidligere. De ønsker ikke at lade sig begrænse af de gener, som årene i overgangsalderen kan medføre. Det er også en af de vigtigste årsager til, at Chello Forte er

blevet en naturlig del af hverdagen for rigtig mange kvinder i overgangsalderen: Man finder sig ikke længere i hede- og svedeture. Løsningen skal være naturlig, og det er krav, som Chello Forte til fulde lever op til.



“I mit job er jeg nødt til at føle mig frisk hele dagen”

- Sveden drev af mig. Også når jeg bare sad helt stille, fortæller Hanne Berit Sunde. Hun har selv været plaget af svedeture, indtil hun via en veninde fik anbefalet Chello Forte.
- Det blev starten på et rigtig godt bekendtskab, fortæller

Hanne Berit, for jeg har – 7, 9, 13 – ikke haft problemet siden.
- Nu trives jeg rigtig godt på jobbet igen, og jeg føler mig frisk, i balance og er også begyndt at føle mig tiltrækkende igen. Når jeg skal til fest, er jeg ikke længere bange

for at blive svedig eller i det hele taget opleve ubehagelige hedestigninger. Jeg ved, at jeg i disse år gennemlever overgangsalderen, men med hjælpen fra Chello Forte behøver jeg ikke at bekymre mig.



Hørelse

Sund hud – hele livet

Der er tale om 'big business', når det kommer til hudplejeprodukter. Vi trives ikke med tanken om poser, rynker og anden synlig ældning, men virker produkterne?

Af Jens Kisker, InPublic

Det ser måske ikke sådan ud, men selv Heidi Klums og Gisele Bündchens hud ældes. Det er et fysiologisk faktum og programmeret i vores arveanlæg. Det sker godt nok med ynde for de to supermodellers vedkommende, men spørgsmålet er, om de gør noget, der pynter, om man så må sige. Det kan godt være, for hvis man spørger Christian Grønhøj, professor dr. med. og speciallæge i hudsygdomme, så er det muligt at foretage et optisk bluff i den forstand, at så længe man smører sig med creme i ansigtet, er der en kosmetisk effekt af de mest effektive midler. "Der findes creme med analoger til A-vitamin, som reparerer det elastiske væv i huden. De virksomme og mest effektive er dog på recept. Men der også anden creme, som binder fugt til huden, og får den til at fremstå

mindre træt og rynket. Denne effekt holder dog kun så længe, man bruger produktet," understreger Christian Grønhøj og tilføjer, at man med fordel kan se på livsstilsfaktorer, hvis man skal forsinke hudens ældningsproces. De to hovedårsager til ældning er dels sygdomme og dels livsstilsfaktorer som sol og tobak. "Ja, det slider på huden. Solen beskadiger dna'en i huden og giver skader på det elastiske væv, mens man med tobakken kan måle en nedsat blodcirkulation, som medfører manglende ernærings- og ilttilførsel til huden", siger Christian Grønhøj.

Nye resultater imponerer

Rie Munk, PR-chef hos L'Oreal forklarer, at produkter med mikroorganismer som f.eks. thermal plankton kan hæmme udviklingen af rynker. Thermal plankton er en algetype, der stammer helt tilbage fra dengang det hele begyndte her på jorden. "Det forebygger ældning, og effekten holder sig længe efter, du er holdt op med at bruge produktet," siger hun. Dokumentationen forefindes på baggrund af forsøg med denne mikroorganisme på Stanford University, hvis resultater for ikke så længe siden blev præsenteret på en konference i Göteborg. "Selv de mest skeptiske læger, der har hørt om disse resultater, må erkende, at det er nyt det her," siger Rie Munk. □



Høretab som socialt handicap

Folk, der oplever et høretab, mister mere end bare hørelsen. Mange oplever et tab af evnen til at indgå i sociale sammenhænge på både jobbet og i fritiden

Af Jens Kisker, InPublic



Hvisken mellem venner og snak omkring et stort bord med mange mennesker. Der er mange ting, der bliver vanskelige eller ligefrem umulige, når man mister en del af hørelsen. Omkring 500.000 danskere har i dag problemer med hørelsen, og heraf har de 300.000 høreapparater. Selvom udviklingen af mindre og mere

diskrete høreapparater går stærkt, så føler især mange kvinder sig stadig ubehageligt til mode med et høreapparat.

"Nogle tidligere korthårede kvinder får langt hår, når de begynder at gå med høreapparat. Det opleves som lidt pinligt at have høreapparat, og mange prøver faktisk helt at skjule, at de lider af høretab. Men de kvinder, der føler sig tilpas med et høreapparat, går dog nærmest i den modsatte retning og sætter smykker på og vælger apparater i stærke farver," fortæller Mette Bønneland, kommunikationsansvarlig i Høreforeningen.

Hun påpeger, at det store problem er den sociale isolation, der følger med et høretab. Det bliver sværere at hviske med venner, når man er ude i byen, men også at deltage i en snak omkring et bord, hvor mange men-

nesker deltager. Det gælder ligeledes i arbejdsituationer:

"En undersøgelse om for tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet viser, at selvom man i første omgang ikke mener, at man har opgivet sit job på grund af høretab, så er det reelt ofte hørelserelaterede faktorer, der er årsagen. Det drejer sig om træthed, følelsen af social belastning og følelsen af at være udenfor. Det kan være meget krævende at være nødt til at stille krav til sine omgivelser om, at der bliver taget hensyn til ens hørehandicap".

Høretab skyldes, ifølge Ture Andersen, overlæge på Odense Universitetshospital og lektor ved Syddansk Universitet, hovedsageligt genetiske og aldersbetingede årsager, men kan også forårsages af længere tids støjpåvirkning: "Høretab udvikler sig normalt ganske langsomt, og skyldes ødelæggelsen af de små sanseorganer bag mellemøret. Der er meget opmærksomhed omkring brugen af forskellige former for mp3-afspillere, og meget tyder da også på en påvirkning, men vi kan ikke sige noget sikkert endnu".

Ture Andersen understreger dog, at der ikke er tvivl om, at disse afspillere kan spille højt, og man kan sågar downloade programmer fra nettet, der gør det muligt at ophæve producenterens outputbegrænsninger.

"Det er selvfølgelig en rigtig dårlig idé, men en støjskade er afhængig af det samlede niveau – lydtrykniveau og tidsperiode. Arbejdsskadestyrelsen grænse for, hvad man kan tåle, ligger på 85 DB i 40 timer om ugen. □



Fakta

Det kan tage lang tid at erkende et høretab. Gå hellere til ørelægen for at få konstateret, om der er noget om snakken. Husk, der er frit lægevalg! Men en del af ørelægerne har ventetid. For at komme til ørelæge behøver du ikke en henvisning fra egen læge.

I overgangsalderen kan livskvaliteten bl.a. påvirkes af gener som hedestigninger, svedeture, humørsvingninger og søvnforstyrrelser. Hvorfor finde sig i det?

- Remifemin tabletter er et hormonfritt alternativ.
- Kompenserer for nogle af de ubehagelige symptomer som kan opstå, når kroppens hormonproduktion er faldende.
- 8 ud af 10 kvinder oplever god effekt efter 4-6 uger.
- Anvendt af kvinder i hele verden gennem mere end 40 år.
- Godkendt som naturlægemiddel hvilket er din garanti for virkning, sikkerhed og kvalitet.

Indhold: Ekstrakt af lægeplanten sølvlys, svarende til 20 mg rodstængel.
Anvendelse: Lindring af hedestigninger og svedeture i overgangsalderen.
Dosering: 1 tablet 2 gange daglig. Ved blødning bør lægen kontaktes. Generelt anbefales af konsultere læge, hvis der optræder blødninger efter menstruationen er ophørt. Ved anvendelse ud over 6 mdr. bør lægen konsulteres.
Bivirkninger: Gener fra mavetarmkanalen kan forekomme.
Pakninger/priser: 100 tabl. kr. 179.-, 200 tabl. kr.299.-. MT nr. 6151193.

Remifemin

Hormonfrit alternativ til overgangsalderen



Forhandles hos Matas, i helsekostforretninger og på udvalgte apoteker. For yderligere information kontakt MaxMedica A/S, tlf. 45 86 28 66.



MAXMEDICA
- med naturlig omsorg

Bevar humøret gennem overgangsalderen!

Det er ikke unormalt at have store humørsvingninger for kvinder i overgangsalderen, når hormonerne og kroppen ændrer sig. Mental forberedelse og positive tanker er ofte den bedste kur, råder eksperter.

Af Tine Malm, InPublic

Sengetøjet er gennemvædet af sved, blærebetændelsen kommer igen og igen, og det kløer og svier i underlivet. Overgangsalderen kan være en ubehagelig oplevelse og tage humøret fra enhver. Nogle kvinder oplever nedtrykthed, humørsvingninger og mister livslysten og selvværdet. Det handler både om hormoner og symptomer men også om, at en periode i ens liv er forbi, fortæller Irene Oestrich, psykolog og leder for Center for Kognitiv Terapi, Skt. Hans Hospital.

"Krop og sjæl hænger fuldstændig sammen. Hvis der er en hormonel storm i kroppen, har det indflydelse på tankerne. Man vågner badet i nat-sved og bliver mindet om, nu er reproduktionen slut og forandringerne kan mærkes og ses," siger hun.

Tabet af ungdom

Det er ikke kun fysiske symptomer, der har betydning for, hvordan kvinder rea-

gerer psykisk. Der er et stort pres i medier og samfundet generelt på at være ung, frisk og seksuel, og det påvirker kvinder meget, mener Irene Oestrich.

"For en del kvinder er der tale om tab - af seksualitet, attraktionsværdi, skønhed og reproduktionsevne. Hvis man har ventet for længe med at få børn og menopause sætter tidligt ind, så kan det føles som et kæmpe tab, og blive afgørende for livslyst og humør. Det hele afhænger af måden man tænker på," siger hun.

Når kroppens østrogen rinder ud kan symptomerne nemlig virke overvældende for nogle, mens andre ikke oplever det så slemt. Det har i høj grad noget at gøre med, hvordan den enkelte kvinde takler symptomer og forandringer, mener Irene Oestrich.

"Måden man tænker på om det, der sker, påvirker også symptomerne. Man kan have accepteret tingenes tilstand og forberedt sig på forandringerne, så

virker de natlige svedeture ikke så katastrofale," siger hun.

Som alt andet i livet varer overgangsalderen ikke evigt, det er netop en overgang. Mens det står på, er det vigtigt i hverdagen at holde fast i glæden ved livet og især fordelene ved en ny fase i ens liv.

"Eksempelvis gøre mere ud af velvære og tilfredshed: Pleje sig selv, tage et varmt bad, dyrke motion og se gode mennesker. Finde frem til alt det, der giver mening," siger Irene Oestrich.

Forskel på depression og humørsvingninger

Poul Videbech, professor på Center for Psykiatrisk Forskning, Risskov, understreger, at der er forskel på en rigtig depression og på humørsvingninger i forbindelse med overgangsalderen, selvom de også kan være meget ubehagelige.

"Det er klart at, en kvinde kan blive



Som alt andet i livet varer overgangsalderen ikke evigt, det er netop en overgang. Mens det står på, er det vigtigt i hverdagen at holde fast i glæden ved livet og især fordelene ved en ny fase i ens liv.

deprimeret i overgangsalderen, men der er ikke en ophobning af tilfælde i den gruppe. Nogle får ret svære gener med hedeture og ødelagt nattesøvn, og de er uoplagte og i dårligt humør. Men selv om det er ubehageligt, betyder det ikke, at de er syge og har en depression," siger han.

Ved humørsvingninger går humøret op og ned, men ved en rigtig depression har man manglende livslyst, træthed og nedtrykthed over en længere periode. Hvis man er i tvivl, er det bedst

at søge læge, så det kan blive undersøgt, forklarer Poul Videbech. Der er ikke en direkte påviselig forbindelse mellem de manglende kønshormoner og humøret. Han mener også, at den bedste kur mod humørsvingninger og symptomer er at indstille sig mentalt på forandringerne.

"De skal lære at betragte det som en ny livsfase, og lære at leve i den fase, hvor børnene er væk, og de skal lægge deres liv om. Det er i høj grad mentalt," slutter Poul Videbech. □

Overgangsalderen kan klares på mange måder

melbrosia® woman er danske kvinders foretrukne hjælp i en tid med forandringer. Produkterne indeholder en unik kombination af geleé royal, perga pollen og blomsterpollen. I melbrosia® woman Extra får du desuden calcium og D₃-vitamin. I melbrosia® woman Plus får du tomat-, soja- og acerola-ekstrakt.

"Enhver alder har sin charme og jeg nyder min i fulde drag. Jeg kan til gengæld godt undvære nogle af de "oplevelser", der følger med overgangsalderen. Nu har jeg brugt melbrosia® i et år og jeg må sige, at jeg har fået et dejligt overskud til at nyde livet – og min alder".

Rita 56 år

Modtag en bonuspakke efter køb af 4 pakker



melbrosia® woman er et kosttilskud med blandt andet blomsterpollen til kvinder i overgangsalderen. Vi har givet æsken et nyt design, som er mere tidssvarende og moderne. Vi har også tilføjet et "woman" efter melbrosia®. Indholdet har vi derimod ikke pillet ved – det har mange kvinder nemlig været glade for gennem årtier.

Brugt af kvinder i årtier

www.melbrosia.dk

Ferrøsan

De første 100, der indsender denne kupon med navn og adresse modtager en 30 stk melbrosia® woman Classic til en værdi af 129,- (vejl. pris). Kupon sendes til: Ferrøsan A/S, Sydmarken 5, 2860 Søborg. Mrk.: melbrosia



Hormonpåvirkning

Underlivet i overgangsalderen

I overgangsalderen får mange kvinder ubehagelige gener i underlivet, som inkontinens, blærebetændelser, svie og et dårligt sexliv. Søg læge, kvinder, for der findes hjælp, lyder det fra eksperter.

Af Tine Malm, InPublic

Mange kvinder er generet af det, men snakker sjældent om det. Det handler om svie og kløe i underlivet, blærebetændelser, der kommer igen og igen, smerter ved samleje og inkontinens. Alt sammen symptomer på overgangsalderen, hvor kroppens mangel på østrogen udtørre de sarte slimhin-

der i skeden og fører til de ubehagelige gener.

"Inkontinens er en kombination af, at slimhinderne i urinrøret bliver udtørrede og svagere, og den måde urinrøret er hængt op på, bliver også svagere. Det har hormonpåvirkningen forhindret," forklarer Susanne Axelsen,

overlæge på Urogynækologisk Klinik på Århus Universitetshospital.

Der findes to slags inkontinens, hvor den ene kaldes stressinkontinens. Her tisser kvinderne nogle dråber, når de hoster eller anstrenger sig, men oftest bliver kvinder i overgangsalderen ramt af transinkontinens, hvor blæren pludselig trækker sig ufrivilligt sammen og tømmer sig helt, fortæller Susanne Axelsen.

"De får trangen, men kan ikke nå på toilettet. Det kommer som lyn fra en klar himmel. Det er de kvinder, der går i byen og ved, hvor alle toiletter ligger," forklarer hun.

En deciliter urin

Ofte har kvinder i overgangsalderen lidt af begge dele, men ved transinkontinens er mængderne af urin større, fordi hele blæren tømmes. I stedet for et par dråber, render der ofte en hel deciliter urin ud, og her hjælper det ikke med et bind, forklarer Susanne Axelsen. Begge former for inkontinens har stor betydning for kvindernes daglige liv.

"Det er ikke liv eller død, men det på-

virker deres livskvalitet i allerhøjeste grad. Mange bliver indskrænket i, hvad de foretager sig. Mange siger, de ikke kan tage med på ferie, tage en bustur og kan ikke gå uden for en dør," siger hun

De udtørrede skedevægge kan også føre til blærebetændelser, der vender tilbage igen og igen. Her er det igen de manglende hormoner, der gør, at ph-værdien i skeden falder.

"Så kommer der flere bakterier, fordi de vokser bedst i basisk miljø," forklarer Susanne Axelsen

Dårligt sexliv

Tørheden i skeden kan også betyde problemer i samlivet, forklarer Louise Hammerich, produktansvarlig hos Novo Nordisk. Det, der fører en selvfølge, gør pludselig ondt og bliver besværligt, og ifølge hende rammer det ikke så få kvinder.

"Sexlivet er noget af det første, der bliver påvirket, fordi kvinderne får tørhed og svie. Det kan også være svært at cykle, fordi det gør ondt. Hver anden kvinde får det," siger hun.

Det kan være svært at snakke om de

store forandringer i ens liv og at op-søge hjælp hos lægen.

"Det er meget tabubelagt. Det er med sexlivet, og at tisse i bukserne, det er frygtelig svært at snakke om," konstaterer Louise Hammerich.

Find dig ikke i det

Både Louise Hammerich og Susanne Axelsen opfordrer dog stærkt kvinder med symptomerne til at søge hjælp.

"Budskabet er: Der kan gøres noget, kvinderne skal ikke finde sig i det. Ofte kan symptomerne behandles med lokal hormonbehandling," fastslår Susanne Axelsen.

Hun vil hverken fraråde eller opfordre til at købe naturmedicin, men vil dog gerne gøre kvinder opmærksomme på, at de produkter, der kan købes i helsekostbutikker og Matas ikke er underlagt lige så skarpe regler som almindelig medicin.

"Det eneste jeg har imod det er, at de ikke skal skrive på pakken, hvad der er i. Der er ikke garanti for den dosis hormon, man får, derfor kan man godt risikere at få meget mere end nødvendigt," siger Susanne Axelsen. □



En effektiv plan: **To sommerhits**
Udrensning og genopbygning
i én og samme tablet - 2 i 1!

Chlorella "Den Grønne Perle"
 Dokumenteret effekt i mere end 20 år



1 STOP TOX
 udrenser og afgifter kroppen på en naturlig måde.

2 START LIVING
 genopretter balancen med let optagelige vitaminer og mineraler.



DETOX: www.chlorella.dk

Fås på apoteket, i helsekostforretninger og hos

fra BioVita A/S

Er du for sur?

Oversyring er en af vor moderne livsstils mest negative gevinster.

For meget eller for dårlig mad, for lidt bevægelse og stress er blot nogle af de mange faktorer, der er med til at give en for sur Ph-værdi i kroppen.

Basica er et naturligt mineraltilskud med basedannende sporstoffer for et bedre velvære.

Basica afhjælper mangel på mineralstoffer samt understøtter og bevarer de naturlige stofskifte- og fordøjelsesfunktioner.

Således gendannes kroppens opbyggende funktion, så f.eks. træthed og ømhed forebygges.

Basica fås som:

- Vital pulver - hæld det på din morgenmad eller i din smoothie
- Compact tabletter - for dig der har travlt
- Te - Nyd den som varm eller iste



Basedannende
 kosttilskud

Basica

Matas. For nærmere information: www.biovita.dk

Kampen mod leddegigt – reumatoid artrit

Op imod 50.000 danskere er ramt af leddegigt og lider af hævede betændte led, der blandt andet fører til morgenstivhed og smerter i leddene, som hæmmer dem i forskelligt omfang. Nye behandlingsformer har dog ført til væsentlige forbedringer for de fleste patienter

Af Jens Kisker, InPublic

Følelsen af at gå på glasskår, når man først har kæmpet sig op af sengen, er en af de hyppige beskrivelser af problemerne med leddegigt, Bente Danneskiold-Samsøe, overlæge og forskningschef ved Parker Institutet på Frederiksberg Hospital, hører fra patienterne. Sygdommen, der hovedsagligt rammer kvinder, kan både komme helt akut fra det ene øjeblik til det andet og som en langsomt forværret tilstand over en længere periode. Uanset hvordan den giver sig til kende, er der tale om en smertefuld lidelse med betændelse i leddene, der i værste fald ødelægges.

Kristian Stengaard-Pedersen, Professor og overlæge ved reumatologisk Afdeling, Århus Universitetshospital, pointerer, at når det drejer sig om leddegigt, er det vigtigt at understrege, at der er tale om reumatoid artrit, for smerter i bevægelsesapparatet kan de fleste danskere nok nikke genkendende til, men de mennesker, der lider af leddegigt, de lider virkelig:

"Sygdommen sidder i immunforsvaret, der i dette tilfælde 'går agurk' og angriber os, hvilket medfører en indefra

kommande betændelse. Symptomerne er en feberlignende tilstand med træthed, stivhed og eventuelt vægttab. Især leddene angribes af betændelse og det medfører på sigt varig destruktions, men også indvendige organer er hyppigt sæde for betændelse. Der er en overdødelighed som følge af hjertekarsygdom."

Forebyggelse med rygestop

Ifølge Bente Danneskiold-Samsøe er der desværre ikke så meget at gøre for at forebygge sygdommen, der også kan ramme yngre mennesker:

"Nye undersøgelser tyder på, at rygning ser ud til at øge risikoen for at få leddegigt. Ved at foretage nogle blodprøver kan vi blandt andet finde 'gigtfaktoren' og dermed sige noget om prognosen, hvilket jo kan føre til, at det er en god idé at holde op med at ryge."

I dag anbefaler man i modsætning til tidligere desuden også, at man dyrker motion og træner de berørte led som en del af behandlingen.

Medicinsk gennembrud

Det helt store fremskridt er dog inden

for de sidst 10 år kommet på det medicinske område, hvor de biologiske midler er kommet på markedet.

"Det har været en fantastisk udvikling med meget positive resultater, der i nogle tilfælde betyder, at patienterne ligefrem ender med at føle sig helt raske. Kan man nå at give dette i tide, kan

man undgå at leddene bliver ødelagt, og det er jo en fantastisk mulighed," siger Bente Danneskiold-Samsøe.

Kristian Stengaard-Pedersen forklarer, at man med de biologiske behandlingsmidler kan gå ind og skræddersy antistoffer, der kan hæmme udviklingen af det betændelsesfremmende

og styrende TNF-alfa, der er et stof i kroppen, som man har for meget af i forbindelse med leddegigt. Også de aggressive hvide blodlegemer (B-celler, T-celler og skraldemandsceller) kan i dag tæmmes med skræddersyede biologiske lægemidler.

"Med de nye midler kan man hæmme betændelsen samt den varige knogle- og brusknedbrydning, og effekten kan holde i mange år" siger han.

Både Bente Danneskiold-Samsøe og Kristian Stengaard-Pedersen er begejstret for perspektiverne med den nye behandling, men påpeger, at den ikke kan helbrede, for når man stopper med at behandle, kommer sygdommen igen. Desuden er det en dyr behandling, der, ifølge Kristian Stengaard, ligger på omkring 120.000 kr. om året for en enkelt patient:

"Men når det kommer til forbedret livskvalitet og et liv uden den voldsomme smerte og træthed, er der tale om et meget stort fremskridt. I dag er seks forskellige biologiske lægemidler tilgængelige for patienterne, og der forskes stadig videre i mulighederne."



Følelsen af at gå på glasskår, når man først har kæmpet sig op af sengen, er en af de hyppige beskrivelser af problemerne med leddegigt



Manden som fik hele byen til at tabe sig!

Johnny Pettersen er ejeren af helsekostbutikken i Ålesund i Norge - en smuk kystby med 40.000 indbyggere. Igennem 12 måneder har tusindvis af indbyggere i Ålesund fulgt hans anbefalinger og har taget **Mulberry™** tabletterne og ændret livsstilen.

En kunde spurgte til råds

Det hele begyndte en sommerdag i 2006 da en af Johnny's kunder spurgte ham til råds - både for at tabe sig og for at stoppe sukkertrang. Johnny anbefalede Mulberry tabletterne som hjælper med at mindske optagelsen af sukker. "Det er ligesom negative kalorier. Når du tager Mulberry tabletterne før

et måltid reducerer det optagelsen af sukker og stivelse. Desto flere Mulberry tabletter man tager desto mere reducerer man optagelsen. Dette er grunden til at jeg kalder det negative kalorier.

Jeg anbefaler to tabletter

Mulberry var oprindeligt opfundet af New Nordic for at stabilisere blodsukkeret efter måltider. Doseringen på pakken er én tablet før hvert måltid. Jeg oplevede dog hurtigt at man ved at tage to, ikke kun stabiliserede blodsukkeret, men at kunderne også tabte sig" siger Johnny og fortsætter: "Jeg anbefaler mine kunder at tage to tabletter før hvert måltid i 10 dage.

Efter de 10 dage har Mulberry ændret behovet for den stimulerende og vanedannende effekt sukker har på hjernen. På den baggrund skifter mine kunder til en sundere kost helt uden at opdage at de ikke higer efter søde sager. De bliver "høje" på den naturlige måde og deres energi niveau bliver løftet til nye højder. De taber sig i vægt og tager det ikke på igen, da deres livsstil har ændret sig."

Rygtet spredte sig hurtigt

Efter succesen med den første kunde, spredte rygtet sig hurtigt til hendes kollegaer og familie, som også besøgte Johnny's lille hyggelige butik centralt beliggende i Ålesund. I dag besøger mere end 50 personer

dagligt Johnny's butik, kun med det formål at købe Mulberry tabletter, da de har set resultater hos naboer og familiemedlemmer.

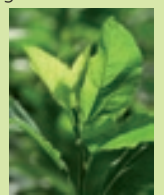
1500 mennesker har smidt deres "fede" tøj ud.

"Igennem de sidste 12 måneder tror jeg at jeg har ændret flere end 1500 personers vaner her i Ålesund og omegn. Når først mine kunder har prøvet tabletterne kommer de tilbage. De tager ofte familie og venner med og de køber ikke kun én pakke ad gangen. Tit sælger jeg fire til seks pakker. Jeg har en god forretning og kunderne kan smide deres "fede" tøj væk. Det er så givende at se dem glade og slanke," siger Johnny.

"Negativ kalorie" tablet!

Sådan gør du: Tag 2 tabletter 15 minutter før hvert måltid i 10 dage. Reducer derefter doseringen til én tablet 15 minutter før hvert måltid så længe du har behov.

Mulberry™ tabletterne er udviklet af New Nordic i samarbejde med japanske forskere. Tabletterne indeholder et naturligt standardiseret ekstrakt af morbærtræets blade. Ekstraktet arbejder i harmoni med din krop og reducerer effektivt omdannelsen af sukker og stivelse til glucose. Derved optager din krop færre kalorier Derfor kaldes ekstraktet populært for "negative kalorier".



Kan købes i: Matas og andre helsebutikker.

Spørgsmål? Yderligere information fås hos producenten New Nordic på telefon 46 33 76 00.



“NÅR SOLEN BEGYNDER
AT VARME, ER MIN FØRSTE
TANKE IKKE LÆNGERE
– AHH... SOLBADNING,
MEN – SÅ ER DET TID
TIL SOLCREME”

Lotte Andersen
Skuespiller



Læs mere om Lottes måde at omgås solen på og fortæl om din måde på skrunedforsolen.dk. Vi belønner de bedste historier med flotte præmier.

SIESTA • SOLHAT • SOLCREME • SLUK SOLARIET

 Sundhedsstyrelsen

 TrygFonden

 Kræftens Bekæmpelse