

Dr. Sigrún Sunna Skúladóttir, lektor við hjúkrunarfræðideild HÍ

Titill: Hefur mjólkurneysla áhrif á mjaðmabrotatíðni?

Ágrip

Inngangur: Í þessari rannsókn er lýst tengslum milli mjólkurinntöku og mjaðmabrota í eldri einstaklingum á Íslandi. Gögn gefa til kynna að aukinn mjólkur neysla sé í tengslum við hættu á mjaðmabrotum. Mjaðmabrot geta haft alvarleg áhrif á líf eldri einstaklinga. Heilbrigðisyfirvöld hafa mælt með mjólkurneyslu fyrir beinheilsu. Rannsóknnum hefur þó ekki borið saman um gagnsemi mjólkur.

Aðferðir: Í þessari framsýnu rannsókn með 4614 þátttakendum (meðalaldur 76 ár) sem komu inní AGES rannsókn hjartaverndar. Upplýsingar um mjaðmabrot frá Landspítala var safnað frá árinu 2002 til enda ársins 2012.

Niðurstöður: Af þeim sem voru skoðaðir var 14% þátttakenda sem greindi frá minni en ½ skammti á dag og 22% af þátttakendum neyttu Meira en 2 skammta á dag. Mjólkur neysla var jákvætt tengt beinþéttni í grunnmælingu eftir að leiðrétt hafið verið fyrir aldri og kyni $9.7 \pm 2.5 \text{ mg/cm}^3$ milli hæsta skammts af mjólkurneyslu borið saman við lágsta skammt af mjólkurneyslu. ($P < 0.001$). Á eftirfylgdartíma mjaðmabrotnuðu 7.4% þátttakenda og við greindum aukna brotatíðni hjá hópnum sem neytti minnst af mjólk miðað við hópinn sem neytti mest af mjólk með hættulíkum á broti uppá 1.46 (95%CI: 1.01-2.11) eftir að tekið hafði verið tillit til áhrifabreyta. Nánari greiningar gáfu til kynna línulegt samband milli mjólkur inntekar og brotahættu