

**Bevillingsmodtager** Line Voss Jacobsen, MD

---

**Institution** Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet

---

**Hovedvejleder** Charlotte Steffensen, MD, PhD

---

**Projekttitle** Optimal timing of meals and bone health in women with osteopenia

---

## Lægmandsresumé

Lav knoglemasse, også kaldet osteopeni, er en hyppig tilstand i den almene befolkning. Over tid vil osteopeni lede til knogleskørhed som øger risikoen for knoglebrud betragelig. Aktuelt er der ikke medicinske behandlinger af osteopeni, men der anbefales en knoglevenlig livsstil samt tilstrækkelig indtag af kalk og D-vitamin. Knogletabet ved osteopeni og knogleskørhed skyldes en større knoglenedbrydning end knogleopbygning. Under faste, som er tilstede om natten, er knoglenedbrydningen på sit højeste, men knoglenedbrydningen reduceres med 50 % ved indtag af et måltid.

Dette projekt undersøger hvilket måltid der er mest optimalt til at hindre knoglenedbrydning og om 12 måneders behandling med et måltid før sengetid øger knoglemassen sammenlignet med indtag af måltidet om morgenen. Projektet vil lede til en større forståelse af ernæringseffekter på knoglesundhed samt vil projektet potentielt bidrage til forebyggelse af udvikling af knogleskørhed i befolkningen.