



LUJIEN LUIDEN RESEPTI



LUJIEN LUIDEN RESEPTI

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston massa lisääntyy nopeasti lapsuudessa ja nuoruudessa saavuttaen huippunsa 20–30 vuoden iässä. Ikääntyessä luukudosta menetetään vähitellen enemmän kuin mitä uutta luuta muodostuu, joten erityisesti ikääntyessä luuston kunnosta on hyvä huolehtia.

Lujan luuston rakentumisen ja luuston kunnan ylläpitämisen kulmakivet ovat monipuolinen ruokavalio, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja proteiinia, riittävä D-vitamiinin saanti sekä monipuolinen luita kuormittava liikunta ja kaatumisen ehkäisy.

KALSIUM

- Luusto rakentuu pääasiallisesti kalsiumista ja toimii elimistön kalsiumvarastona.
- Kalsiumia tarvitaan mm. hermoston ja lihasten toimintaan.
- Mikäli kalsiumia ei saa päivittäin riittävästi ravinnosta, elimistö ottaa sen luustosta, jolloin luusto heikkenee.

- Maitotaloustuotteet ovat hyvä kalsiumin lähde. Myös monissa muissa ruoka-aineissa on jonkin verran kalsiumia (mm. vihreät vihannekset, mantelit ja pähkinät).
- Jos päivittäisestä ruokavaliosta ei saa kalsiumia riittävästi, voi kalsiumlisästä olla hyötyä. Kalsiumlisä suositellaan otettavan yhdessä D-vitamiinin kanssa.



D-VITAMIINI

- D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään sekä auttaa parantamaan lihasvoimaa ja tasapainoa vähentäen siten kaatumisriskiä.
- D-vitamiinia muodostuu iholla, kun kasvat ja käsivarret altistetaan kesäaikaan auringon UV-säteilylle 10–20 minuuttia päivittäin ilman suojavoidetta samalla varoen ihon palamista.



- Vuodenaika, pohjoinen sijainti maapallolla, ihon pigmentti, ikääntyminen, aurinkovoiteen käyttö ja suojaava pukeutuminen voivat heikentää D-vitamiinin muodostumista iholla.
- Ruuan D-vitamiinin lähteitä ovat mm. kala, munankeltuainen ja maksa. Lisäksi D-vitamiinia on lisätty useimpiin maitotaloustuotteisiin ja margariineihin.
- Matala D-vitamiinitaso voi altistaa osteoporoosille, lapsilla vaikea puutos voi johtaa riisitautiin.
- D-vitamiinilisän tarve on yksilöllinen.

PROTEIINI

- Proteiinia tarvitaan luiden ja lihasten rakentumiseen.
 - Proteiini edistää D-vitamiinin muuntamista aktiiviseen muotoon, jolloin kalsium imeytyy paremmin.
 - Proteiinia tarvitaan luumassan kehittymiseen lapsuudessa ja nuoruudessa sekä luumassan säilymiseen ikääntyessä.
- Riittämätön proteiinin saanti vähentää lihasmassaa ja -voimaa, jolloin kaatumisen ja luunmurtumien riski kasvaa.
 - Hyviä proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kana, maitotaloustuotteet sekä palkokasvit.



LIIKUNTA JA KAATUMISEN EHKÄISY

- Luustoa vahvistava liikunta kasvattaa luun massaa lapsuudessa ja nuoruudessa, ylläpitää luun vahvuutta aikuisiässä ja hidastaa luun menetystä ikääntyvillä.
 - Liikunnan avulla voidaan lisäksi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa, ketteryyttä ja liikkumisvarmuutta sekä siten osaltaan ehkäistä kaatumisia ja niistä seuraavia luunmurtumia.
 - Tehokkaan luuliikunnan tulee sisältää intensiivistä kuormitusta tai nopeita voiman muutoksia vaihtelevissa tilanteissa.
- Tehokasta kaatumisen ehkäisyä on liikuntaharjoittelu ja mm. silmälasien ja jalkineiden sopivuus, liukesteiden käyttö sekä ympäristön turvallisuus.



Hivenaineet

- Myös hivenaineita, kuten K-, B- ja A-vitamiinia ja magnesiumia sekä sinkkiä, tarvitaan elimistön normaaliin kasvuun ja kehitykseen.
- Hivenaineiden vaikutuksista luuston terveyteen tarvitaan vielä lisää näyttöä.



RAKASTA
LUITASI



Lujien luiden reseptin ainesosat ovat kalsium,
D-vitamiini, proteiini sekä liikunta ja
kaatumisen ehkäisy.