

AIKUISEN LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO



Luusto on elävää ja uusiutuvaa kudosta. Voit itse vaikuttaa sen hyvinvointiin.

Luustoterveyden kulmakivet ovat:

- riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti
- liikunta
- kaatumisen ehkäisy
- riittävä lepo ja uni
- tupakoimattomuus
- kohtuullisuus alkoholin käytössä.

Monipuolinen, terveellinen sekä monenvärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ravinto on tärkeää luuston terveydelle.

Varmistat luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin ja sopivan energian määrän syömällä 3–5 ateriaa päivässä ja kokoamalla ateriasi lautasmallin mukaan (esimerkki kuvassa). Suosi vähäsuolaisia vaihtoehtoja.

K

KALSIUM antaa luille niiden lujuuden. Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin. Luusto toimii myös elimistön kalsiumvarastona. Ravinnosta tulee saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jotta elimistö ei joudu hyödyntämään luuston kalsiumia.

Kalsiumia on monissa ruoka-aineissa, runsaasti maitotuotteissa. Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja kivennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia. Pääaterioilla kalsiumia saat esimerkiksi kalasta tai tofusta. Kasviksissa ja hedelmissä on pääsääntöisesti niukasti kalsiumia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta.

ESIMERKKEJÄ KALSIUMIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 200 mg kalsiumia



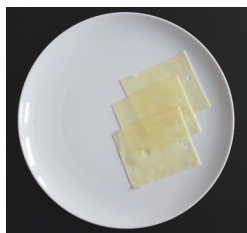
1,7 dl maitoa/piimää
tai 1 prk jogurttia/viiliä/
rahkaa



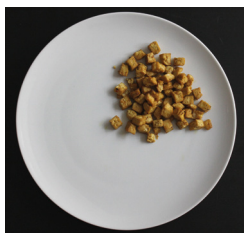
2 dl maitopohjaista
smoothieta



160 g maitopohjaista
puuroa



1 paksu tai 2-3 ohutta
siivua juustoa
(20-30 g)



60 g tofua

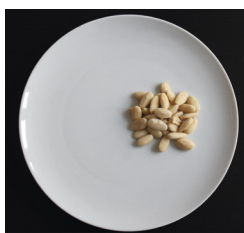


70 g silakkapihvejä

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 100 mg kalsiumia



1 dl kuivaa soija-
rouhetta (40 g)



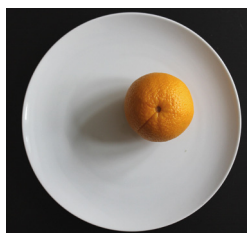
½ dl manteleita (35 g)



Reilu 1 rkl tahinia (25 g)



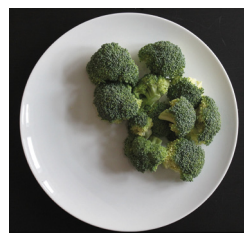
Reilu 1 rkl ruusun-
marjasosetta (30 g)



1 kpl appelsiini
(185 g kuorittuna,
220 g kuorineen)



3 dl mustaherukoita
(140 g)



200 g parsakaalia

P

PROTEIINI on elimistön rakennusaine. Proteiinia tarvitaan mm. lihaksiston ja luuston kasvuun ja uusiutumiseen. Proteiini ylläpitää lihasmassaa sekä elimistön toiminta- ja vastustuskykyä. Proteiini vaikuttaa myös D-vitamiinin aktivoitumiseen. Runsas liikunta ja ikäännyminen lisäävät proteiinin tarvetta. Varmista, että joka aterialla on jokin proteiinin lähde.

Hyviä proteiinien lähteitä ovat:

- kana, kala, liha ja kananmuna
- maitotuotteet
- kasviproteiinilähteet (esim. palkokasvit, soija ja tofu) ja niistä valmistetut elintarvikkeet.

Päivittäistä proteiinin saantia voit täydentää täysjyväviljoilla, pähkinöillä ja siemenillä. Kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sisältävät kuitenkin niukasti proteiinia. Käytä eri proteiiniin lähteitä monipuolisesti.

ESIMERKKEJÄ PROTEIINIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 10–20 g proteiinia (kämmenen kokoinen annos)



130 g kirjolohta



60 g broilerisuikaleita



70 g nyhtökauraa/
härkistä



1 prk rahkaa (1,8–2 dl)

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 5–10 g proteiinia



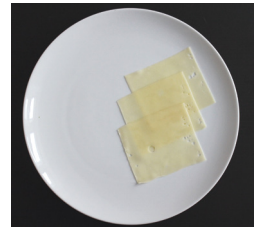
1,7 dl maitoa/piimää
tai 1 prk jogurttia/viiliä



160 g maitopohjaista
puuroa



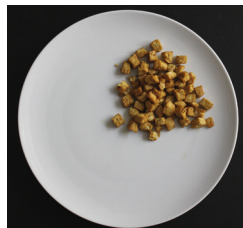
2 dl maitopohjaista
smoothieta



1 paksu tai 2–3 ohutta
siivua juustoa (20–30 g)



1 kpl kananmuna
(50 g)



60 g tofua



75 g valkoisia papuja

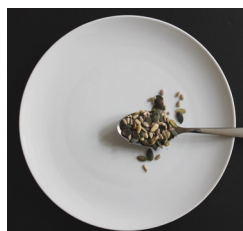


200 g parsakaalia

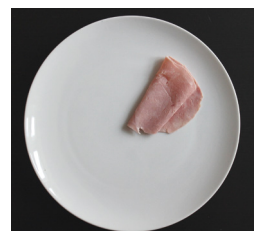
YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 2–3 g proteiinia



1–2 siivua täysjyvä-
leipää (30 g)



Reilu 1 rkl pähkinöitä/
siemeniä (15 g)



1 siivu kokoliha-
leikkelettä (12–15 g)



100 g tuoreita
kantarelleja

D

D-VITAMIINI auttaa kalsiumia imeytymään ja tukee luukudoksen uusiutumista. Sillä on vaikutusta myös lihasten toimintaan.

D-vitamiinia syntyy ihossa auringonvalon vaikutuksesta Suomessa vain kesä-aikaan. Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet, margariinit ja levitteet. Koska D-vitamiinitäydennyksen määrä vaihtelee, selvitä sen määrä tuoteselosteesta.

ESIMERKKEJÄ RAVINNON D-VITAMIININ LÄHTEISTÄ



1,7 dl maitoa =
noin 1,7 µg D-vitamiinia



1 kananmuna (50 g) =
noin 1,1 µg D-vitamiinia



1 tl levitettä (6 g) =
1,2 µg D-vitamiinia



130 g kirjolohta =
noin 12 µg D-vitamiinia



100 g tuoreita kantarelleja =
noin 5,8 µg D-vitamiinia

Kalsiumin saantisuositus

Ikä, vuotta Suositeltava kalsiumin saanti, mg/vrk

yli 18 800

Proteiinin saantisuositus

Ikä, vuotta Suositeltava proteiinin saanti, g/painokilo/vrk

18–64 1,1–1,3
yli 64 1,2–1,4

D-vitamiinin saantisuositus

Ikä, vuotta Suositeltava saanti ruoasta ja lisästä, µg/vrk^a Lisätarve ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi, µg/vrk

18–74 10 10 tarvittaessa^b
yli 74 20 20 ympäri vuoden^c

Esimerkit aikuisten keskimääräisestä suositeltavasta proteiinin saannista (1,3 g/painokilo/vrk)

Paino, kg Proteiinin saanti, g/vrk

60 80
70 90
80 100
90 120

a Suositeltava kokonaissaanti tarkoittaa valmiista ruoasta ja mahdollisista valmisteista yhteensä saatavaa D-vitamiinimäärää.

b Silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaviljelmiä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka–maaliskuu).

c Pienempi annos (10 µg/vrk) D-vitamiinilisää riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvaviljelmiä ja/tai kalaa.

Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020. Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. kaypahoito.fi
Sääksjärvi ja Reinivuo 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisu B15/2004.
Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli. fineli.fi
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Suomalaiset ravintosuosituksien.

Asiantuntijat: Erjastiina Heikkinen ja Heli Viljakainen

Kuvat: Luustoliitto

Uudistettu painos 3/2021