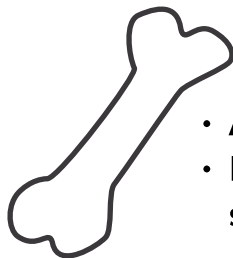


ÄLSKA DINA BEN



- Är levande och förnyas
- Behöver omsorg hela livet och speciellt då man åldras

PROTEIN

- Främjar skelettets förnyelse och bevarandet av benmassan

KALCIUM

- Skelettets viktigaste byggnads-material

D-VITAMIN

- Hjälper kalcium att absorberas



MOTION

- Stärker skelettet, minskar fall och spelar en viktig roll i skelettets förnyelse

FÖREBYGGANDE AV FALL

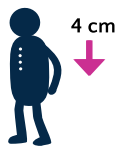
- Minskar antalet frakturer

Varnings signaler för osteoporos

Fraktur som uppstått vid dagliga aktiviteter



Längden minskat 4 cm eller mera



Framåtböjd hållning



Plötslig ryggsmärta



MÅNGSIDIG KOST

Skeletthälsosamma kostens bas är mångsidighet och regelbundna måltider 3–5 gånger per dag.

- Färgrika grönsaker, frukter och bär 5 nävar per dag
- Fullkornsprodukter
- Fisk minst två gånger i veckan
- Mjölksprodukter
- Goda fetter – måttligt med salt.

KALCIUM

Tack vare användningen av mjölksprodukter, får finländare oftast tillräckligt med kalcium. Om man inte använder mjölksprodukter, är det viktigt att fästa uppmärksamhet till tillräcklig kalciumintag. I ersättande produkter varierar mängden tillsatt kalcium.

- Till vuxna 800 mg/dygn.

PROTEIN

Goda proteinkällor är bl.a. fisk, kyckling, mjölksprodukter och baljväxter. Speciellt då man åldras och då man motionerar aktivt är det viktigt att få tillräckligt med protein.

- För vuxna 1,1–1,3 g/kg kroppsvikt/dygn
- Till dem som fyllt 65 år 1,2–1,4 g/kg kroppsvikt/dygn
- Då man insjuknar eller lider av förlust av muskelmassa skall man öka proteinmängden.

D-VITAMIN

I Finland får man D-vitamin från solljus endast under sommaren. Vanligtvis har mjölksprodukter, margarin och andra liknande pålägg tillsatt D-vitamin. Tillsatta mängden D-vitamin i livsmedel varierar. Det finns naturligt D-vitamin i t.ex. fisk och ägg.

- Vuxna kan vid behov ta 10 µg D-vitamin som tillägg till hälsosam kost
- Tillägg rekommenderas hela året till gravida, ammande mammor, seniorer och till dem som vistas lite utomhus
- Till över 75-åringar rekommenderas att ta 20 µg D-vitamin tillägg dagligen.

MOTION

Det rekommenderas att man motionerar regelbundet och mångsidigt.

- Vuxna och över 65-åringar kan förbättra uthållighetskonditionen genom att motionera regelbundet flera gånger i veckan sammanlagt åtminstone 2 h 30 min raskt eller 1 h 15 min ansträngande
- Dessutom rekommenderas det åt vuxna att förbättra muskelstyrkan och rörelsekontrollen minst 2 gånger i veckan
- Till över 65-åringar rekommenderas även att förbättra muskelstyrka, balans och upprätthålla rörligheten 2–3 gånger i veckan
- Många motionspass tränar muskelstyrka, balans och rörlighet samtidigt.

FÖREBYGGANDE AV FALL

Fallolyckor kan förhindras. Viktigt är att identifiera de riskfaktorer som kan orsaka olyckor och minska dem så bra som möjligt. Fall hör inte till vanligt åldrande. En viktig del av fallprevention är motion, dessutom bl.a. god kost, säkerhet inomhus och utomhus, lämpliga skor, god syn och glasögon uppdaterade, god vård av andra sjukdomar, rusmedelsfrihet, vid behov användning av lämpliga hjälpmedel samt att undvika onödig brådska.

TOBAK OCH ALKOHOL

Att sluta röka är viktigt för benstommens välmående. Alkohol bara med måtta.