

Luustoterveellinen ravitseminen ja liikunta

Niina Kuusisto

Ravitsemusasiantuntija, ETM

Helsingin yliopisto - ravitsemustiede

Ikääntyminen, liikunta ja sen hyödyt

- Veren rasva-arvot (kolesteroli), diabetes, MBO, VP
- Verenpaine -> vaurioittaa aivojen verisuonia -> pienet verenvuodot -> vaurioittavat hermosoluja
- Aivohalvaus (veren rasva-arvot, tupakointi, ylipaino, liikkumattomuus, alkoholi)
-> Suomessa on 50 000 sairastunutta, vuosittain 12 000 sairastuu, joista 5000 kuolee
- Mieliala (masennus, psyykkiset häiriöt, burn out) -> voivat heikentää muistia väliaikaisesti
- Sydän ja verisuonisairaudet (veren rasva-arvot, VP, insuliiniherkkyys, syke, stressi)
- Suoliston toiminta

-> verenkierto paranee, verenpaine pienenee, paino pysyy kurissa -> ei sairastuta

-> lääkityksen pienentäminen, jopa poistaminen!

Osteoporoosipotilaan liikuntasuositukset

- Selän lihasten vahvistaminen ja ryhdin parantaminen
-> vastusharjoitteita esim. vastuskuminauha
- Vältä: voimakkaita vartalon koukistus- ja kiertoliikkeitä on ehdottomasti vältettävä.
- Kaatumisten ja murtumien ehkäiseminen: tasapainoa kehittävä voimistelu.
- Luustokuntoutujan (osteoporoosia tai osteopeniaa sairastava henkilö) liikuntaa on hyvä suunnitella ammattilaisen ohjauksessa.
- Erilaisia jumppaohjeita:
<http://www.luustoliitto.fi/omahoito/luuliikunta>

Hyviä syitä lähteä liikkeelle

- Jaksat paremmin loppupäivän ja virkistyt
- Rentoudut ja saat raitista ilmaa
- Saat hyvän olon
- Voit nauttia luonnosta
- Voit olla mukavassa seurassa ja vaihtaa kuulumisia
- Unen saanti helpottuu, unen laatu on parantuu
- Ulkonäkö paranee ja paino ei nouse
- Vähemmän sairaspöissaoloja
- Laadukkaammat eläkevuodet jatkuvat pidempään
- Ei lääkemaksuja, ei lääkärikäyntejä ja leikkauksia

Päätös

- Päättä päivä, jolloin aloitat
- Mitkä viikonpäivät ja kellonajat sopivat sinulle parhaiten?
- Liitä liikunta arkielämääsi, siitä tulee pysyvämpi osa elämääsi, mitä vähemmän liikuntatuokiosi vaatii jatkuvaa järjestelyä
- Pystytkö hyödyntämään kauppamatkan liikkumiseen?
- Tarvitsetko kaverin liikkumiseen? Kuka se voisi olla?
- Personal trainer, joka huolehtii liikunnasta ja ravitsemuksesta?
- Haluatko tuekseen liikuntaryhmän? Mikä olisi mukava laji? Harrasteporukat?
- Nuorena harrastettu laji?
- Koiran kanssa pidemmät lenkit?

Liikunnan eri muodot:

Arkiliikunta:

- Kaikki päivän mittaan tapahtuva, kutsutaan myös hyöty- ja perusliikunnaksi, mm. siivoaminen, haravointi

Terveysliikunta:

- Liikunta, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin (vähän liikuntatapaturmia)
- Voi harrastaa ilman erikoisia välineitä tai erikoisia tiloja
- Yksinkertaista, mutkatonta ja säännöllistä liikuntaa

Kuntoliikunta:

- Pitää yllä kuntoa ja kohottaa kuntoa

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna kestävyyskuntoa
liikkumalla useana päivänä
viikossa yhteensä ainakin
2 t 30 min reippaasti
tai
1 t 15 min rasittavasti.
Lisäksi
kohenna lihaskuntaa ja
kehitä liikehallintaa
ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

© UKK-instituutti
2016

Arkiliikunta

- Siivoaminen, silittäminen, kaupassa käyminen kävellen
- Lumen luonti, haravointi, halon hakkuu, kottikärryjen työntäminen, sahaaminen, lapiohommat
- Lapsen kanssa leikkiminen, pulkkamäki loistava intervallitreeni
- Mökillä uiminen, vesijuoksu, soutaminen, kahvakuulailu laiturilla
- Harrastaminen, kun lapsi on harrastuksessa (esim. jäähallilla)
- Kasvimaan hoitaminen (veden kantaminen, kitkeminen, mullan kääntäminen)
- Sienestys, marjatus, luontopolut, eväsretket, ruskaretket
- Kalastus, lintujen bongaaminen

Kotona

- Kauppaan pyöräily tai kävely
- Bussipysäkiltä käveleminen ennen päätepysäkkiä
- Portaiden nouseminen hissin sijaan
- Hae tavaroita kerrallaan, älä haalia kaikkia kerralla
- Puhu puhelimessa seisten
- Ruoka- ja kahvitauot
 - > keppijumppa, kuminauha, kävely ulkona

Seisominen

- Aktivoi suuret asentoa ylläpitävät lihakset ja energiankulutus kasvaa 13-100 %
- Energiantarpeen kasvaessa rasvavarastoista aletaan pilkkomaan rasvaa energiaksi
- Asennon muuttaminen kasvattaa sympaattisen hermoston aktiivisuutta
- Nosta vireytilaa, parantaa keskittymiskykyä
- Selkäranka on luonnollisessa asennossa, välilevyjen paine on tasainen
- Kasvattaa alaraajojen luiden tiheyttä ja laskee osteoporoosi- ja murtumariskiä

Välillä hyvä istua / vaihtaa asentoa

- Polvinivelet kuluvat, niiden aineenvaihdunta heikkenee

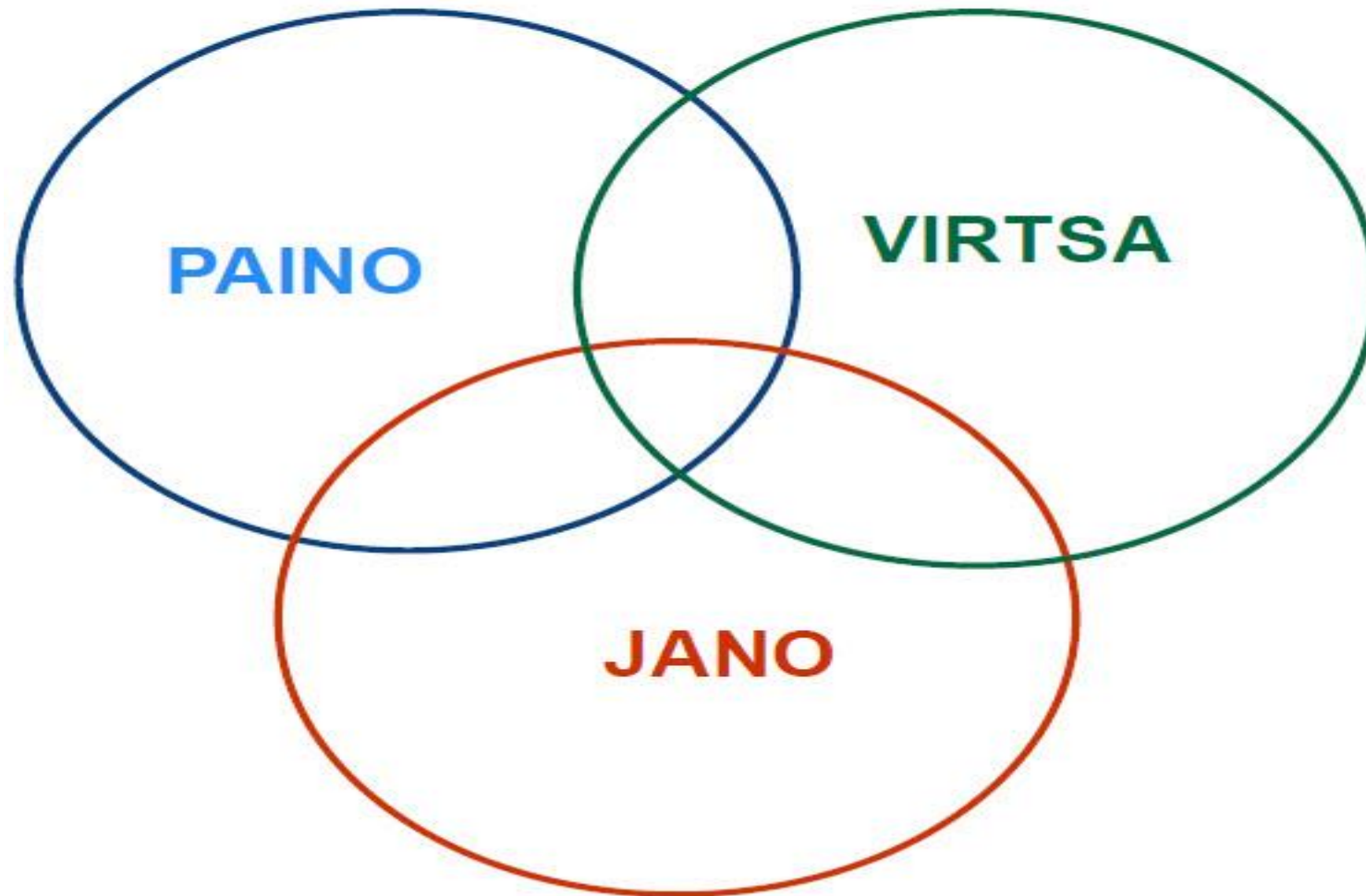
Liikunnan vaikutukset:

- **Liikunta on lääke!**
Lääkkeellä on positiiviset sekä haittavaikutuksensa
-> molemmat lisääntyvät annoksen kasvaessa
- **Akuutti vaikutus**
-> kerta vaikutus
- **Toisto vaikutus**
Harjoitteluvaikutukset ja pitkäaikaisvaikutus
-> vaikutukset kuntoon, suorituskykyyn, terveyteen tai sairauteen

Venyttelyn hyödyt

- Lihakset rentoutuvat
- Maitohapot poistuvat nopeammin, uudet ravintoaineet pääsevät nopeammin
- Palaudut paremmin seuraavaan treeniin
- Liikuntavammojen riski pienenee
- Nivelten liikeradat laajenevat ja liikkuvuutesi paranee
- Liikkeiden hallinta ja taito paranevat
- Tulee hyvä olo ja hyvä mieli

Nestehukan arviointi



Riittävä neste liikunnan aikana

- Runsas harjoittelu lisää nesteen tarvetta, koska liikunnan aikana elimistöä jäähdytetään hikoilemalla
- Nestehukka uuvuttaa helposti ja liikkuminen tuntuu raskaalta
- Ylläpitää elektorolytti/suolatasapainoa
- Vinkkejä:
 - juo päivittäin 1-1,5 l ja lisäksi 0,5-1 l jokaista harjoitustuntia kohden
 - juo treenien aikana ½ -1 lasi kerrallaan, 10-15 min. välein
 - > imeytyminen on yksilöllistä ja lajikohtaista
 - juo janojuomana ja harjoituksissa vettä
 - säästä mehut, urheilujuomat ja hiilihydraattigeelit turnaustilanteisiin ja pitkiin harjoituksiin (lisäenergia 30-60 g/h)
 - lisää kesällä nesteen juontia

2 %:n nestehukka heikentää suorituskykyä

- Lämmönsäätely heikkenee, koska hikoilu vähenee
- Veren kokonaistilavuus ja virtaava verimäärä pienenevä, jolloin hapensaanti ja ravinnonsaanti lihaksissa heikkenee
- Energiantuotto lihassoluissa vaikenee
- Keskittymiskyky heikkenee



Vastustuskyky

- Riittävä energian saanti
 - kattaa lisääntyneen vitamiinien ja kivennäisaineiden tarpeen
- Riittävä hiilihydraattien saanti
 - kestävyyslajeissa myös suorituksen aikana
- Riittävä rasvan saanti
 - pehmeää rasvaa, omega-3
- Valmistavat ja palauttavat välipalat
 - hiilihydraatteja proteiineja oikeassa suhteessa
- Maitohappobakteerit
 - auttavat vahvistamaan suoliston mikrobikantaa ja vastustuskykyä

Ravintolisä	Käyttötarkoitus	Käyttöohjeet
Urheilujuomat	Pitkäkestoiset suoritukset, turnaukset, hiilihydraattitankkaus	Valitse juoma joka sisältää mono- ja disakkarideja sekä pitkäketjuista hiilihydraattia (maltodekstriiniä)
Palautusmisjuomat	Palautuminen harjoitusten ja kilpailujen jälkeen	Valitse juoma jossa hiilihydraatin suhde proteiiniin 2-4 -kertainen
Hiilihydraattilisät - jauheet, geelit, patukat	Pitkäkestoiset suoritukset, välipalat	Nauti 20 g geeliannos veden kanssa puolen tunnin välein
Proteiinilisät - juomat, jauheet, patukat	Välipalat ennen ja jälkeen liikunnan	Ennen harjoitusta välipalan osaksi, proteiinijuomaa urheilujuoman kanssa palautumisvaiheessa
Vitamiini- ja kivennäisainevalmisteet	Puutteen ehkäisy tai korjaaminen	Jatkuvaan käyttöön monivitamiini-kivennäisainevalmiste, rauta kuuriluonteisesti, D-vitamiini talvella
Maitohappobakteerit (esim. Valio GEFILUS®)	Vastustuskyvyn vahvistaminen	Osana päivittäistä ruokavaliota, matkalla mukana
Kalaöljyvalmisteet	Vähän kalaa syöville täydennykseksi	Päivittäin pakkauksen ohjeen mukaan
Kreatiini	Nopeuttaa palautumista ja parantaa suorituskykyä voima-nopeuslajeissa	”Tankkaus” 5-6 päivää : 4-6 x 5 g /pvä Ylläpito 2-3 g/pvä annoksella

Ruokavalio

- Riittävä ravintoaineiden ja nesteen saanti
- Paljon erivärisiä kasviksia
- Säännölliset ateriat ja päivän rytmittäminen (imeytyminen, proteiini)
- Ravintolisät:
- Kalsium (Calcit), D-vitamiini, proteiini, K-vitamiini, magnesiumsitraatti, monivitamiinitabletti
- Suolaa maltillisesti (irrottaa kalsiumia luustosta)
- Kahvi

