

# OSTEOPOROS OCH SKELETTVÄNLIG KOST



Skelettet består av levande vävnad som förnyas. Du kan själv påverka din skeletthälsa.

Hörnstenarna för skeletthälsa är följande:

- ett tillräckligt intag av kalcium, protein och D-vitamin
- motion
- fallprevention
- rökfrihet
- måttligt alkoholbruk

En mångsidig, hälsosam kost som innehåller grönsaker, frukt och bär i många olika färger är viktig för skeletthälsan.

Genom att äta 3–5 gånger om dagen enligt tallriksmodellen (exempel på bilden) säkrar du ett tillräckligt intag av näringsämnen som är viktiga för skeletthälsan och ett lämpligt energiintag. Välj alternativ med låg salthalt.



**KALCIUM** ger benen deras styrka. Kroppen behöver kalcium för många livsviktiga funktioner. Skelettet fungerar också som kroppens kalciumförråd. Den dagliga kosten ska innehålla tillräckligt med kalcium, så att kroppen inte behöver använda det kalcium som finns i skelettet.

Det finns kalcium i många födoämnen och mjölkprodukter innehåller rikligt med kalcium. Också sådana drycker som är gjorda på havre, ris eller nötter samt safter och mineralvatten som är berikade med kalcium fungerar som kalciumkällor. På dagens huvudmåltider kan du få kalcium från t.ex. fisk eller tofu. Frukt och grönsaker är i regel kalciumfattiga bortsett från några undantag. Dessutom kan absorptionen av kalcium från grönsaker variera.

## EXEMPEL PÅ MÅLTIDER SOM INNEHÅLLER KALCIUM

### ► EN PORTION innehåller ca 200 mg kalcium



1,7 dl mjölk/surmjölk eller  
1 burk yoghurt/fil/kvarg



2 dl mjölkbaserad  
smoothie



160 g gröt gjord  
på mjölk



1 tjock skiva eller 2–3  
tunna skivor ost (20–30 g)



60 g tofu



70 g strömmingsbiffar

Om du har osteoporos är den dagliga rekommendationen för helhetsintag av kalcium 1 000–1 500 mg.

### ► EN PORTION innehåller ca 100 mg kalcium



1 dl torr  
sojakross (40 g)



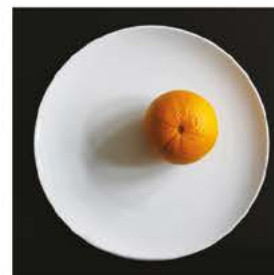
½ dl mandlar (36 g)



1 dryg matsked  
tahini (25 g)



1 dryg matsked  
nyponpuré (30 g)



1 st. apelsin (185 g skalad,  
220 g oskalad)



3 dl svarta vinbär (140 g)



200 g broccoli

### JAG FÅR KALCIUM

Från mjölkprodukter	_____ mg	Från andra källor	_____ mg
Från växtbaserade källor	_____ mg	Från kalciumtillskott	_____ mg
Från produkter berikade med kalcium	_____ mg	SAMMANLAGT:	_____



**PROTEIN** är ett byggämne i kroppen. Protein behövs bland annat för musklernas och skelettets tillväxt samt förnyelse. Protein bibehåller muskelmassan, funktionsförmågan och motståndskraften. Protein stimulerar även D-vitaminet att omvandlas till aktivt. Mycket motion och åldrande ökar proteinbehovet. Se till att du har någon proteinkälla vid varje måltid.

Goda proteinkällor är:

- kött, fisk, kyckling och ägg
- mjölkprodukter
- växtbaserade proteinkällor (t.ex. baljväxter, soja och tofu) och livsmedel som är tillverkade av dem

Det dagliga proteinintaget kan kompletteras med fullkornsspannmål, nötter och frön. Havre-, ris- eller nötbaserade drycker är dock fattiga på protein. Använd olika proteinkällor på ett mångsidigt sätt.

## EXEMPEL PÅ PORTIONER SOM INNEHÅLLER PROTEIN

### ► EN PORTION innehåller ca 10–20 g protein (en portion är lika stor som din handflata)



130 g regnbågsforell



60 g broilerstrimlor



70 g pulled havre/härkis



1 burk kvarg (1,8–2 dl)

Rekommendationen för proteinintag för vuxna är i snitt 1,3 g per kilogram av kroppsvikt. Exempelvis:

Vikt	Protein/dag
60 kg	80 g
70 kg	90 g
80 kg	100 g

### ► EN PORTION innehåller ca 5–10 g protein



1,7 dl mjölk/surmjolk eller 1 burk yoghurt/fil



160 g gröt gjord på mjölk



1 tjock skiva eller 2–3 tunna skivor ost (20–30 g)



1 st. ägg (50 g)



60 g tofu



75 g vita bönor



200 g broccoli

### JAG FÅR PROTEIN

Från kött, fisk, kyckling och ägg \_\_\_\_\_ g

Från andra källor t.ex. spannmålsprodukter \_\_\_\_\_ g

Från mjölkprodukter \_\_\_\_\_ g

Från växtbaserade proteinkällor \_\_\_\_\_ g

**SAMMANLAGT:** \_\_\_\_\_

### ► EN PORTION innehåller ca 2–3 g protein



1–2 skivor fullkornsbröd (30 g)



1 dryg matsked nötter/frön (15 g)



1 skiva helköttspålägg (12–15 g)



100 g färska kantareller



**D-VITAMIN** hjälper kalcium att absorberas och stöder förnyandet av skelettvävnad. D-vitamin påverkar också musklernas funktion.

I Finland bildas D-vitamin i huden vid exponering för solen endast på sommaren. De bästa D-vitaminkällorna i kosten är fiskrätter samt mjölkprodukter, margariner och bredbara pålägg med tillsatt D-vitamin. Eftersom mängden tillsatt D-vitamin varierar, lönar det sig att läsa produktförpackningen för att försäkra sig om D-vitaminhalten.

Om du har osteoporos bör storleken av ditt personliga D-vitamintillskott bygga på en mätning av D-vitaminhalten i blodet (kalcidiol).

Enligt God medicinsk praxis-rekommendationen för osteoporos är den rekommenderade halten för D-vitamin 75–120 nmol/l.



D-vitaminkällor i kosten är bl.a. fisk, äggula och svampar. Dessutom har många mjölkprodukter och bredbara pålägg berikats med D-vitamin.



Källor:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Osteoporooosi Käypä hoito -suositus. Kohdennettu päivitys 29.6.2015, 18.4.2017 ja 14.2.2018.  
Sääksjärvi ja Reinivuo 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 15/2004.  
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietopankki ([www.fineli.fi](http://www.fineli.fi)).  
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuosituksset.

Experter: Erjastiina Heikkinen och Heli Viljakainen  
Bilder: Jenni Tuomela, Luustoliitto  
Layout och grafisk design: Mari Villanen  
1. upplagan 3/2019



LUUSTOLIITTO.FI