

OSTEOPOROOSI JA 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. Lisäksi kalsiumin imeytyvyys kasviksista saattaa vaihdella.

ESIMERKKEJÄ KALSIUMIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 200 mg kalsiumia



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

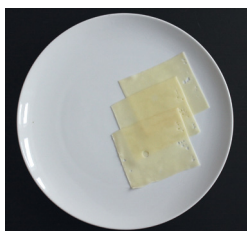


2 dl maitopohjaista
smoothieta

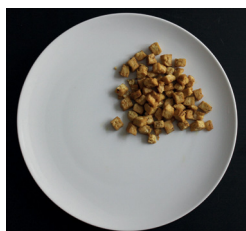


160 g maitopohjaista
puuroa

Jos sinulla on osteoporoosi,
kalsiumin päivittäinen
kokonaissaantisuositus
on 1000–1500 mg.



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



60 g tofua

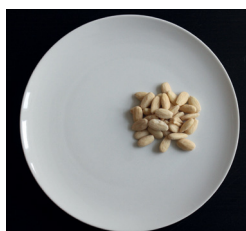


70 g silakkapihvejä

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 100 mg kalsiumia



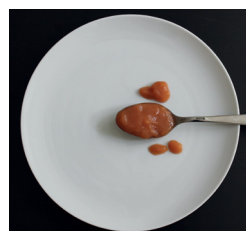
1 dl kuivaa soija-
rouhetta (40 g)



½ dl manteleita (35 g)



Reilu 1 rkl tahinia (25 g)



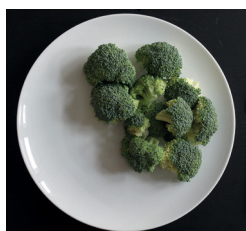
Reilu 1 rkl ruusun-
marjasosetta (30 g)



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



3 dl mustaherukoita
(140 g)



200 g parsakaalia

SAAN KALSIUMIA

Maitotuotteista _____ mg

Kasvipööräisistä lähteistä _____ mg

Kalsiumilla täydennetyistä tuotteista _____ mg

Muista lähteistä _____ mg

Kalsiumilisästä _____ mg

YHTEENSÄ: _____ mg/vrk

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 ikään-tyminen 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.

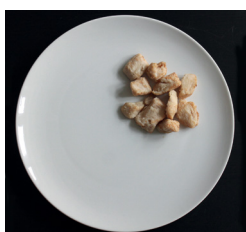
Päivittäistä proteiinin saantia voit täydentää täysijyvillä, pähkinöillä ja siemenillä. Kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sisältävät kuitenkin niukasti proteiinia. Käytä eri proteiiniin lähteitä monipuolisesti.

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)

Aikuisten proteiinin saantisuositus on keskimäärin 1,3 g painokiloa kohti.

Esimerkiksi:

Paino	Proteiinia/ päivä
60 kg	80 g
70 kg	90 g
80 kg	100 g

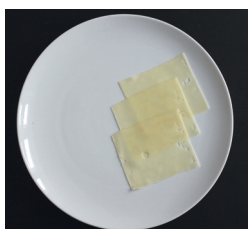
YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 5–10 g proteiinia



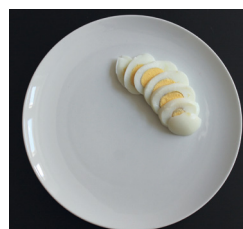
1,7 dl maitoa/piimää
tai 1 prk jogurttia/viiliä



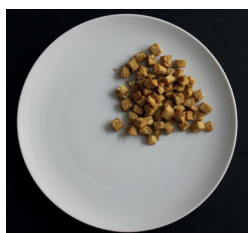
160 g maitopohjaista
puuroa



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



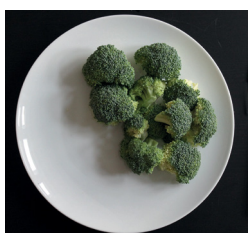
1 kpl kananmuna
(50 g)



60 g tofua



75 g valkoisia papuja



200 g parsakaalia

SAAN PROTEIINIA

Kanasta, kalasta, lihasta
ja kananmunasta

_____ g

Maitotuotteista

_____ g

Kasviproteiinilähteistä

_____ g

Muista lähteistä esim.

viljatuotteista

_____ g

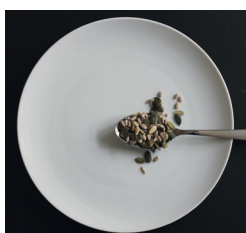
YHTEENSÄ:

_____ g/vrk

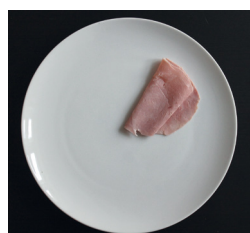
YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 2–3 g proteiinia



1–2 siivua täysijyvähleipää (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 kesäaikaan. Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet, margariinit ja levitteet. Koska D-vitamiinitäydennyksen määrä vaihtelee, selvitä sen määrä tuoteselosteesta.

Osteoporoosia sairastaessa henkilökohtaisen D-vitamiinilisäsi määrä tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli).

Osteoporoosi Käypä hoito -suosituksen mukaan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75–120 nmol/l.



Ravinnossa D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kananmunan keltuainen ja sienet. Lisäksi D-vitamiinia on lisätty moniin maitotuotteisiin ja levitteisiin.

Lähteet:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2020. Osteoporoosi. Käypä hoito -suositus. kaypahoito.fi
Sääksjärvi ja Reinivuo 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B15/2004.
Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Elintarvikkeiden kansallinen koostumustietopankki Fineli. fineli.fi
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravintosuositukses.

Asiantuntijat: Erjastiina Heikkinen ja Heli Viljakainen

Kuvat: Luustoliitto

Uudistettu painos 3/2021