

OSTEOPOROOSIN OMAHOITO

PROTEIINI

Edistää luiden uusiutumista ja luumassan säilymistä

KALSIUM

Luuston tärkein rakennusaine

D-VITAMIINI

Auttaa kalsiumia imeytymään



LIIKUNTA

Tärkeää luuston uusiutumisessa, vahvistaa luita ja vähentää kaatumisia

KAATUMISEN EHKÄISY

Vähentää murtumia

TARVITTAESSA
OSTEOPOROOSI-
LÄÄKITYS

Vertaistukea, virkistystä ja muuta omahoitoa tukevaa toimintaa:

luustoliitto.fi/liity-jaseneksi
luustoliitto.fi/jasenyhdistykset

MONIPUOLINEN RAVINTO

- Perustana säännöllinen ruokailu 3–6 kertaa päivässä
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 500–800 g päivässä
- Täysjyväviljatuotteita ja kohtuullisesti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita
- Kalaa vähintään 300–450 g viikossa, vähintään 200 g määrästä rasvaista kalaa
- Pähkinöitä, siemeniä ja palkokasveja sekä hyviä rasvoja, riittävästi nesteitä ja maltilla suolaa

KALSIUM

- Osteoporoosia sairastaessa kalsiumin päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1000–1500 mg
- Kalsiumia on monessa ruoka-aineessa, kuten kalassa, tofussa, soijatuotteissa, manteleissa, parsaa-, ruusu-, kerä-, kukka- ja lehtikaalissa, lantussa ja nauriissa, pinaatissa, appelsiinissa ja lehtisalaatissa sekä erityisesti maitovalmisteissa. Kalsiumin imeytyminen kasvikunnan tuotteista vaihtelee.
- Riittävään kalsiumin saantiin on tärkeää kiinnittää huomiota. Mikäli ei käytä maitovalmisteita, on hyvä käyttää kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita

PROTEIINI

- Aikuisten proteiinin saantisuositus on 0,83 grammaa proteiinia kehon painokiloa kohti
- 70 vuotta täyttäneillä proteiinin saanniksi suositellaan 1,2–1,5 g kehon painokiloa kohti
- Hyviä lähteitä ovat mm. kala, siipikarja, liha, maitovalmisteet, pähkinät, täysjyvävilja ja palkokasvit
- Proteiininlähteiden tulisi olla monipuolisia ja joka aterialla tulisi olla jokin proteiinipitoinen ainesosa

D-VITAMIINI

- Osteoporoosia sairastaessa yksilöllisen D-vitamiinilisän tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon. D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75–120 nmol/l. Mittaustuloksissa voi olla suuriakin eroja eri laboratoriorien käyttämien erilaisten analyysimenetelmien vuoksi, joten seurantamittaukset on hyvä tehdä aina samassa paikassa

LIIKUNTA

- Säännöllinen ja monipuolinen, kehon painoa kannatteleva liikkuminen on välttämätöntä luustolle
- Reipasta liikuntaa vähintään 2 t 30 min viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1 t 15 min viikossa
- Lisäksi lihasvoiman, liikehallinnan, tasapainon ja notkeuden ylläpitäminen ja kehittäminen 2–3 krt/vk
- Osteoporoosia sairastavalle ei suositella voimakkaita iskuja, ponnistuksia tai repiviä liikkeitä sisältäviä liikuntamuotoja. Myös voimakkaita selkärangan taivutuksia ja kiertoja on hyvä välttää

KAATUMISEN EHKÄISY

- Liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisen ehkäisyn keino
- Sairauksien hyvä hoito ja lääkkeiden sopivuus ovat merkittävässä roolissa kaatumisen ehkäisyssä.
- Näkö- ja kuuloaistista, sisä- ja ulkotilojen turvallisuudesta, asianmukaisista kengistä sekä päihteettömyydestä on tärkeää huolehtia
- Turhaa kiirettä tulee välttää ja tarvittaessa tulee käyttää liikkumisen apuvälineitä

TUPAKKA JA ALKOHOLI

- Tupakka- ja muut nikotiinituotteet ovat haitallisia luustolle. Tupakointi ja nikotiini heikentävät luuston verenkiertoa sekä häiritsevät hormonitoimintaa ja kalsiumaineenvaihduntaa
- Runsas alkoholinkäyttö lisää kaatumis- ja murtumariskiä sekä heikentää ravitsemustilaa

LÄÄKEHOITO JA SEURANTA

- Osteoporoosilääkitys kuuluu osteoporoosin hoitoon tarvittaessa. Lääkityksen tarve perustuu lääkärin arvioimaan henkilökohtaiseen murtumarisktiin. Lääkehoidossa tärkeää on hoidon säännöllisyys ja lääkkeen määräyksen mukainen sekä pitkäkestoinen käyttö
- Lääkehoidon aikana hoidon tehoa seurataan luuntiheysmittauksin 2–3 vuoden välein. Ilman lääkehoitoa luuntiheyttä tulisi seurata 2–5 vuoden välein