

OSTEOPOROOSIN OMAHOITO

PROTEIINI

Edistää luiden uusiutumista ja luumassan säilyttämistä

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

OSTEOPOROOSIN OMAHOITO

MONIPUOLINEN RAVINTO

- Perustana säännöllinen ruokailu 3–5 kertaa päivässä
- Monenvärisiä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja 5 nyrkin kokoista annosta päivässä
- Täysjyvävilja- ja maitotuotteita
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Hyviä rasvoja, riittävästi nesteitä ja suolaa maltilla.

KALSIUM

- Osteoporoosia sairastaessa päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1000–1500 mg
- Lähteitä mm. maitotuotteet, pääaterioilla esim. kala ja tofu sekä tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia.

PROTEIINI

- Aikuisten päivittäinen saantisuositus keskimäärin 1,3 g painokiloa kohti
- Esimerkiksi 70 kg painava henkilö tarvitsee 90 g proteiinia päivittäin
- Lähteitä mm. kala, kana, liha, maitotuotteet ja palkokasvit
- Monipuoliset proteiinin lähteet ja proteiinia joka aterialle.

D-VITAMIINI

- Osteoporoosia sairastaessa yksilöllisen D-vitamiinilisän suuruus perustuu verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon
- D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75–120 nmol/l.

LIIKUNTA

- Säännöllisyys ja monipuolisuus
- Kestävyyuskunnon ylläpitäminen ja kehittäminen liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti
- Lisäksi lihasvoiman, liikehallinnan, tasapainon ja notkeuden ylläpitäminen ja kehittäminen 2–3 kertaa viikossa
- Esimerkiksi monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta.

KAATUMISEN EHKÄISY

- Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä ja keskeinen ehkäisykeino on liikunta
- Lisäksi tärkeää mm. hyvä ravitsemus, turvallisuus sisällä ja ulkona, asianmukaiset jalkineet, hyvä näkökyky tai ajantasaiset silmälasit, sairauksien hyvä hoito, päihteettömyys, tarvittaessa sopivien liikkumisen apuvälineiden käyttö ja turhan kiireen välttäminen.

TUPAKKA JA ALKOHOLI

- Tupakoimattomuus on luuston terveyden kannalta tärkeää
- Alkoholia voi käyttää vain kohtuudella.

OSTEOPOROOSILÄÄKITYS

- Osteoporoosilääkitys kuuluu osteoporoosin hoitoon tarvittaessa
- Lääkityksen tarve perustuu lääkärin arvioimaan henkilökohtaiseen murtumariskiin
- Säännöllinen, määräyksen mukainen ja pitkäkestoinen käyttö
- Lääkehoidon tehoa seurataan luuntiheyden mittauksin 2–3 vuoden välein
- Jos osteoporoosilääkitystä ei ole, luuntiheyttä tulisi seurata 2–5 vuoden välein.