

RAKASTA LUITASI



- Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän
- Luuston kuntoon on tärkeää kiinnittää huomiota kaikissa elämänvaiheissa

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

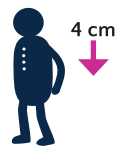
- Vähentää murtumia

Osteoporoosin varoitukset

Arjen tilanteessa tullut murtuma



Pituuden lyhenemä 4 cm tai enemmän



Kumara ryhti



Äkillinen selkäkipu



MONIPUOLINEN RAVINTO

Luustoterveellisen ravinnon perusta on monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailu 3–6 kertaa päivässä. Kasvis- ja vegaaniruokavaliossa ravintoaineiden saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota.

- 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, pehmeitä rasvoja, riittävästi nesteitä ja maltilla suolaa

KALSIUM

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. Mikäli ei käytä maitovalmisteita, on hyvä käyttää kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita.

- 18–24-vuotiaille suositellaan kalsiumia 1 000 mg vuorokaudessa
- 25 vuotta täyttäneille päivittäinen saantisuositus on 950 mg

PROTEIINI

Hyviä proteiininlähteitä ovat mm. kala, siipikarja, liha, maitovalmisteet, pähkinät ja siemenet, täysjyvävilja ja palkokasvit. Erityisesti ikääntyessä riittävään proteiinin saantiin tulee kiinnittää huomiota

- Aikuisten proteiinin saantisuositus on 0,83 grammaa proteiinia kehon painokiloa kohti
- 70 vuotta täyttäneille proteiinin saanniksi suositellaan 1,2–1,5 g/kg

D-VITAMIINI

Suomessa D-vitamiinia muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta vain kesäaikaan. Ravinnossa D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kananmuna ja kantarellit. Lisäksi D-vitamiinia on lisätty moniin maito- ja kasvivalmisteisiin, kuten levitteisiin. D-vitamiinitäydennyksen määrä tuotteissa vaihtelee.

- Aikuisten D-vitamiinin saantisuositus on 10 µg päivässä, 75 vuotta täyttäneillä 20 µg
- Raskaana oleville ja imettäville suositellaan 10 µg:n päivittäistä D-vitamiinilisää
- 75 vuotta täyttäneille suositellaan 10–20 µg:n päivittäistä D-vitamiinilisää
- Hyvin vähän ulkoileville, peittävästi pukeutuville ja tummaihoisille suositellaan D-vitamiinilisää 10–20 µg/päivä, jos ruokavalioon ei kuulu D-vitamiinilla täydennettyjä valmisteita tai kalaa
- Ravintolisä voi olla tarpeellinen myös vegaaneille sekä kortisonihoitoa saaville

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 vikossa
- Aikuisten tulisi harjoittaa lihaskuntaa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa
- Yli 65-vuotiaiden tulisi kehittää lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta 2–3 kertaa viikossa

KAATUMISEN EHKÄISY

Kaatumistapaturma voi olla käännekohta, joka johtaa toimintakyvyn rajoittumiseen. Kaatuminen voi lisätä kaatumisen pelkoa, joka puolestaan vähentää liikkumista.

- Liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisen ehkäisykeino.
- Lisäksi kaatumisia voi ehkäistä mm. hyvästä ravitsemuksesta ja näkökyvystä sekä kodin turvallisuudesta huolehtimalla ja turhaa kiirettä välttämällä. 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