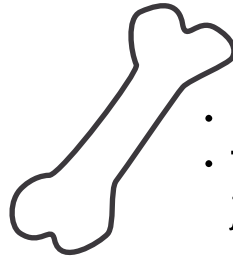


# RAKASTA LUITASI



- Elää ja uusiutuu
- Tarvitsee huolenpitoa kaiken ikää ja erityisesti ikääntyessä

## 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

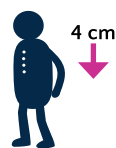
- Vähentää murtumia

## 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 3–5 kertaa päivässä.

- Monen värisiä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja 5 nyrkin kokoista annosta päivässä
- Täysjyväviljauotteita
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Maitotuotteita
- Hyviä rasvoja – suolaa maltilla.

## KALSIUM

Maitotuotteiden käytön ansiosta suomalaiset saavat yleensä riittävästi kalsiumia. Mikäli maitotuotteita ei käytä, on tärkeää kiinnittää huomio riittävään kalsiumin saantiin. Korvaavissa tuotteissa kalsiumlisän määrä vaihtelee.

- Aikuisille 800 mg/vrk.

## PROTEIINI

Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kala, kana, maitotuotteet ja palkokasvit. Erityisesti ikääntyessä ja liikuttaessa aktiivisesti on hyvä saada riittävästi proteiinia.

- Aikuisille 1,1–1,3 g/painokilo/vrk
- 65 vuotta täyttäneille 1,2–1,4 g/painokilo/vrk
- Sairastaessa ja lihaskadossa proteiininsaantia tulee lisätä.

## D-VITAMIINI

D-vitamiinia saa auringosta Suomessa vain kesällä. Tavallisesti maitotuotteisiin, levitteisiin ja margariiniin on lisätty D-vitamiinia. D-vitamiinitäydennyksen määrä tuotteissa vaihtelee. Luontaisesti D-vitamiinia on esim. kalassa ja kananmunassa.

- Aikuiset voivat tarvittaessa ottaa 10 µg lisänä terveellisen ravinnon lisäksi
- Lisänä ympäri vuoden raskaana oleville ja imettäville, ikääntyneille ja vähän ulkoileville
- Yli 75-vuotiaiden tulisi ottaa 20 µg D-vitamiinilisää päivittäin.

## LIIKUNTA

Liikuntaa tulee harrastaa säännöllisesti ja monipuolisesti.

- Aikuinen ja yli 65-vuotias voivat parantaa kestävyyskuntoaan liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa yht. ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti
- Aikuisten tulisi kehittää lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 krt/vko
- Yli 65-vuotiaiden on hyvä kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa sekä pitää yllä notkeutta 2–3 krt/vko
- Monet jumput harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

## KAATUMISEN EHKÄISY

Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä. Tärkeää on tunnistaa tapaturmavaaraa aiheuttavat tekijät ja vähentää niiden vaikutusta mahdollisuuksien mukaan. Kaatumiset eivät kuulu normaaliin ikääntymiseen. Tärkeä kaatumisen ehkäisyn keino on liikunta sekä lisäksi 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

Tupakoinnin lopettaminen on luuston terveyden kannalta tärkeää. Alkoholia voi käyttää vain kohtuudella.