

SKELETTVÄNLIG KOST FÖR VUXNA



Skelettet består av levande vävnad som förnyas.
Du kan själv påverka din skeletthälsa.

Hörnstenarna för skeletthälsa är följande:

- ett tillräckligt intag av kalcium, protein och D-vitamin
- motion
- fallprevention
- rökfrihet
- måttligt alkoholbruk

En mångsidig, hälsosam kost som innehåller grönsaker, frukt och bär i många olika färger är viktig för skeletthälsan.

Genom att äta 3–5 gånger om dagen enligt tallriksmodellen (exempel på bilden) säkrar du ett tillräckligt intag av näringsämnen som är viktiga för skeletthälsan och ett lämpligt energiintag. Välj alternativ med låg salthalt.



KALCIUM ger benen deras styrka. Kroppen behöver kalcium för många livsviktiga funktioner. Skelettet fungerar också som kroppens kalciumförråd. Den dagliga kosten ska innehålla tillräckligt med kalcium, så att kroppen inte behöver använda det kalcium som finns i skelettet.

Det finns kalcium i många födoämnen och mjölkprodukter innehåller rikligt med kalcium. Också sådana drycker som är gjorda på havre, ris eller nötter samt safter och mineralvatten som är berikade med kalcium fungerar som kalciumkällor. På dagens huvudmåltider kan du få kalcium från t.ex. fisk eller tofu. Frukt och grönsaker är i regel kalciumfattiga bortsett från några undantag. Dessutom kan absorptionen av kalcium från grönsaker variera

EXEMPEL PÅ MÅLTIDER SOM INNEHÅLLER KALCIUM

► EN PORTION innehåller ca 200 mg kalcium



1,7 dl mjölk/surmjölk eller
1 burk yoghurt/fil/kvarg



2 dl mjölkbaserad
smoothie



160 g gröt gjord
på mjölk



1 tjock skiva eller 2–3
tunna skivor ost (20–30 g)



60 g tofu



70 g strömmingsbiffar

► EN PORTION innehåller ca 100 mg kalcium



1 dl torr
sojakross (40 g)



½ dl mandlar (36 g)



1 dryg matsked
tahini (25 g)



1 dryg matsked
nyponpuré (30 g)



1 st. apelsin (185 g skalad,
220 g oskalad)



3 dl svarta vinbär (140 g)



200 g broccoli



PROTEIN är ett byggämne i kroppen. Protein behövs bland annat för musklernas och skelettets tillväxt samt förnyelse. Protein bibehåller muskelmassan, funktionsförmågan och motståndskraften. Protein stimulerar även D-vitaminet att omvandlas till aktivt. Mycket motion och åldrande ökar proteinbehovet. Se till att du har någon proteinkälla vid varje måltid.

Goda proteinkällor är:

- kött, fisk, kyckling och ägg
- mjölkprodukter
- växtbaserade proteinkällor (t.ex. baljväxter, soja och tofu) och livsmedel som är tillverkade av dem

Det dagliga proteinintaget kan kompletteras med fullkornsspannmål, nötter och frön. Havre-, ris- eller nötbaserade drycker är dock fattiga på protein. Använd olika proteinkällor på ett mångsidigt sätt.

EXEMPEL PÅ PORTIONER SOM INNEHÅLLER PROTEIN

► EN PORTION innehåller ca 10–20 g protein (en portion är lika stor som din handflata)



130 g regnbågsforell



60 g broilerstrimlor



70 g pulled havre/härkis



1 burk kvar (1,8–2 dl)

► EN PORTION innehåller ca 5–10 g protein



1,7 dl mjölk/surmjölk eller
1 burk yoghurt/fil



2 dl mjölkbaserad
smoothie



160 g gröt gjord på mjölk



1 tjock skiva eller 2–3
tunna skivor ost (20–30 g)



1 st. ägg (50 g)



60 g tofu



75 g vita bönor



200 g broccoli

► EN PORTION innehåller ca 100 mg calcium



1–2 skivor
fullkornsbrod (30 g)



1 dryg matsked
nötter/frön (15 g)



1 skiva helköttspålägg
(12–15 g)



100 g färska kantareller



D-VITAMIN hjälper kalcium att absorberas och stöder förnyandet av skelettvävnad. D-vitamin påverkar också musklernas funktion.

I Finland bildas D-vitamin i huden vid exponering för solen endast på sommaren. De bästa D-vitaminkällorna i kosten är fiskrätter samt mjölkprodukter, margariner och bredbara pålägg med tillsatt D-vitamin. Eftersom mängden tillsatt D-vitamin varierar, lönar det sig att läsa produktförpackningen för att försäkra sig om D-vitaminhalten.

EXEMPEL PÅ D-VITAMINKÄLLOR I KOSTEN



1,7 dl mjölk
= cirka 1,7 µg D-vitamin



1 ägg (50 g)
= cirka 1,1 µg D-vitamin



1 tsk bredbart pålägg (6 g)
= cirka 1,2 µg D-vitamin



130 g regnbågsforell
= cirka 12 µg D-vitamin



100 g färska kantareller
= cirka 5,8 µg D-vitamin

Rekommendation för kalciumintag

Ålder, år	Rekommenderat kalciumintag, mg/dygn
över 18	800

Rekommendation för proteinintag

Ålder, år	Rekommenderat proteinintag, g/kroppsvikt i kilogram/dygn
18–64	1,1–1,3
över 64	1,2–1,4

Exempel på rekommendationer för genomsnittligt proteinintag för vuxna (1,3 g/kroppsvikt i kilogram/dygn)

Vikt, kg	Proteinintag, g/dygn
60	80
70	90
80	100
90	120

Rekommendation för D-vitaminintag

Ålder, år	Rekommenderat intag från kost och tillskott, µg/dygn ^a	Ökat behov utöver D-vitamin från kosten, µg/dygn
18–74	10	10 vid behov ^b
över 74	20	20 året runt ^c

^a Det rekommenderade helhetsintaget betyder mängden D-vitamin som kommer från färdig mat och möjliga tillskott.

^b Om man inte dagligen använder D-vitaminerade mjölkprodukter, bredbara fettpålägg och/eller fisk under årets mörkaste tid (oktober–mars).

^c En mindre portion (10 µg/dygn) D-vitamintillskott kan räcka om man använder D-vitaminerade mjölkprodukter, bredbara fettpålägg och/eller fisk regelbundet och i rikliga mängder.

Källor:

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2014. Osteoporoosi Käypä hoito –suositus. Kohdennettu päivitys 29.6.2015, 18.4.2017 ja 14.2.2018.
Sääksjärvi ja Reinivuo 2004. Ruokamittoja. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 15/2004.
Terveys ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietopankki (www.fineli.fi).
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveystä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukseset.

Experter: Erjastiina Heikkinen och Heli Viljakainen

Bilder: Jenni Tuomela, Luustoliitto

Layout och grafisk design: Mari Villanen

1. upplagan 3/2019



LUUSTOLIITTO.FI