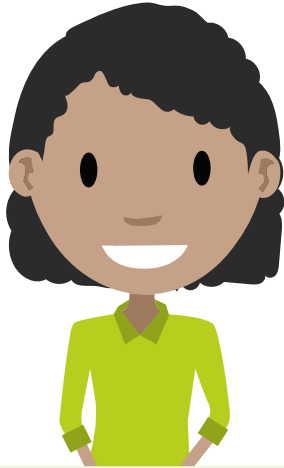




VEGAANIRUOKAVALIO JA LUUSTON TERVEYS



Mitä vegaaniruokavaliossa tulee huomioida luuston kannalta?

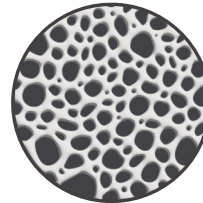
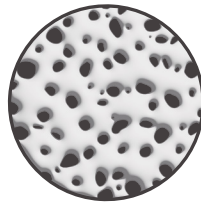
- Monipuolinen ruokavalio on perusta luuston terveydelle. Luusto tarvitsee ravintoa uusiutuakseen. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota riittävään kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saantiin.
- Huolellisesti toteutettuna ja asianmukaisesti täydennettynä myös vegaaniruokavalio voi edistää luuston terveyttä. Vegaaniruokavaliota tulee aina täydentää käyttämällä täydennettyjä elintarvikkeita, joihin on lisätty B₂- ja B₁₂-vitamiinia, jodia, kalsiumia ja D-vitamiinia. Ravintoaineiden saanti tulee tarvittaessa varmistaa ravintolisä käyttämällä.
- Ravinnon tulee sisältää myös hyviä rasvoja. Rypsi- tai rapsiöljyä ja vähintään 60 % rasvaa sisältävää rypsi- tai rapsiöljypohjaista levitettä suositellaan käytettäväksi päivittäin.
- Proteiinin saantiin tulee kiinnittää erityistä huomiota. Eri proteiininlähteet täydentävät toisiaan parhaiten, kun lähteinä yhdistetään palkokasveja ja täysjyväviljatuotteita.
- Tarvittaessa ravintoaineiden saannista on hyvä keskustella laillistetun ravitsemusterapeutin kanssa.

Mikä luusto?

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luun uusiutuminen tapahtuu luuta hajottavien solujen ja luuta muodostavien solujen yhteistyönä. Kun luun aineenvaihdunta on tasapainossa, uutta luuta muodostetaan yhtä paljon kuin vanhaa luuta on hajotettu. Toisaalta luusto haurastuu, jos hajottajasolut toimivat tehokkaammin kuin rakentajasolut.

Luuston vähittäinen haurastuminen on osa normaalia ikääntymistä. Jos luusto haurastuu kuitenkin tavanomaista runsaammin, puhutaan osteoporoosista. Tällöin luun lujuus on alentunut, rakenne heikentynyt ja murtumariski lisääntynyt.

Yhdessä lihasten kanssa luut toimivat elimistön tukirankana ja mahdollistavat liikkumisen. Lisäksi luusto muodostaa verisoluja, suojaa sisäelimiä ja toimii elimistön mineraalivarastona ja osana mineraaliaineenvaihduntaa. Luusto osallistuu myös elimistön hormonitoimintaan.



Terve luu (vas.) ja osteoporoottinen luu

Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalio ei sisällä eläinperäisiä valmisteita, eli ruokavalio koostetaan täysin kasvipööräisistä tuotteista. Vegaaniruokavalio tulee huomioida niin päivittäisissä aterioissa kuin esimerkiksi satunnaisissa herkutteluhetkissä. On siis hyvä huomioida, että esimerkiksi makeiset tulee valita vegaanisina.

Mikäli lapsi noudattaa vegaaniruokavaliota, tulee huoltajan varmistaa, että ruokavalio on koostettu monipuolisesti. Suositusten mukaan lasten vegaaniruokavalion koostaminen edellyttää kuitenkin lisäksi ravitsemusterapeutin ohjausta. Näin voidaan varmistaa kasvun ja kehityksen turvaava ravitsemus, joka sisältää tarvittavat ravintolisät ja monipuoliset proteiinin lähteet.

Jos nuori tai aikuinen siirtyy vegaaniruokavalioon, on tärkeää muistaa, että ratkaisu ei ole ainoastaan eläinperäisten tuotteiden jättäminen pois. Ruokavalioon tulee aina lisätä kasviproteiinin lähteitä sekä täydennettyjä elintarvikkeita tai ravintolisä.

Vegaaniruokavaliota noudattavan lautasmalli eroaa sekasyöjän lautasmallista. Lautasmallin tarkoituksena on toimia apuna aterioiden koostamisessa. Vegaanin lautasmallissa lautanen jaetaan kolmeen yhtä suureen osaan: proteiinin lähteisiin, kasvislisäkkeeseen ja hiilihydraattien lähteisiin. Lautasmalli toimii energiantarpeesta riippumatta, ja mallin avulla annoskokoa on helppo muuttaa.

VINKKEJÄ LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN JA OSTEOPOROOSIRISKIN VÄHENTÄMISEEN

Yleistä ravinnosta ja luustosta



Vegaaniruokavaliota noudattavan on tärkeää kiinnittää huomiota riittävään ravintoaineiden saantiin. Sekaruokavaliosta ei voi ainoastaan jättää eläinperäisiä tuotteita pois, vaan samalla pois jäävien ravintoaineiden saanti tulee turvata muulla tavalla. Ruokavaliioon tulee lisätä esimerkiksi uusia kasviproteiinin lähteitä ja D-vitamiinilla, B₁₂-vitamiinilla, jodilla ja kalsiumilla täydennettyjä kasvipohjaisia tuotteita.

Kalsium



Kalsium on luuston rakennusaine. Kalsium säätelee lisäksi monia elintoimintoja. Jos keho ei saa tarpeeksi kalsiumia ruokavaliosta, se ottaa kalsiumia luustosta. Hyviä kalsiumin lähteitä ovat kasvipohjaiset tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia. Muita lähteitä ovat muun muassa tofu, soija, parsakaali ja appelsiini. Luontaisesti kalsiumia sisältävistä kasviksista kalsium imeytyy kuitenkin melko heikosti. Varmistathan kalsiumin määrän aina tuotekohtaisesti ja täydennä saantia tarvittaessa ravintolisällä.

Proteiini



Proteiini tukee D-vitamiinin muuntumista aktiiviseen muotoonsa ja edistää siten myös luiden uusiutumista ja luumassan säilymistä. Proteiinia saa esimerkiksi pavuista, linsseistä ja täysjyväviljatuotteista. Käytä eri lähteitä monipuolisesti ja yhdistellen. Huomioi myös, että monet kasviproteiinin lähteet eivät sisällä aminohappoja samoin kuin eläinproteiinin lähteet.

D-vitamiini



D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. Vegaaniruokavaliota parhaat D-vitamiinin lähteet ovat D-vitamiinilla täydennetyt tuotteet. Lisäksi D-vitamiinia suositellaan ympäri vuoden käytettävänä lisänä kaikille 2 viikon ikäisestä 17-vuotiaaksi, raskaana oleville ja imettäville sekä 75 vuotta täyttäneille. Täydennä ruokavaliota tarvittaessa ravintolisällä. Valitse D-vitamiinilisästä vegaaninen vaihtoehto.

Tärkeimmät lähteet:

- Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää terveyttä ruoasta – kansalliset ravitsemussuosituksat 2024. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-405-5>
- Osteoporoosi: Käypä hoito –suositus 2025. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

Jodi ja B₁₂-vitamiini



Suosi maitotuotteita korvaavissa tuotteissa valmisteita, joihin on lisätty jodia ja B₁₂-vitamiinia. Käytä ruokasuolana jodioitua suolaa. Muista kuitenkin, että liika suolan käyttö vaikuttaa negatiivisesti luustoon. Täydennä ruokavaliota tarvittaessa B₁₂-vitamiinilisällä ja ravintolisäjodilla. Varmista, että valmisteet soveltuvat vegaanille ja keskustele annostuksesta tarvittaessa ravitsemusterapeutin kanssa.

Liikkuminen



Liikkuminen edistää luuston terveyttä. Kasvuikässä liikkuminen lisää luuston massaa, ja aikuisiässä liikkuminen ylläpitää luun vahvuutta. Ikääntyessä liikkuminen hidastaa luun menetystä. Kaikki liikkuminen on hyödyksi, ja myös arkiliikkumisella voit edistää sekä luustosi terveyttä että yleistä vointiasi. Liikkuu voit niin kotona, ulkona kuin kuntosalilla. Tärkeintä on liikkumisen ilo, säännöllisyys ja monipuolisuus.

Päihteettömyys



Alkoholia ei suositella lainkaan. Jos käytät alkoholia, määrän tulee olla mahdollisimman pieni. Myös nikotiinittomuus on tärkeää. Tupakka- ja muut nikotiinituotteet heikentävät luuston verenkiertoa sekä häiritsevät hormonitoimintaa ja kalsiumaineenvaihduntaa.

Lepo ja uni



Luustokin tarvitsee lepoa uusiutuakseen. Lapilla kehittyminen ja kasvu edellyttävät riittävää unta ja lepoa, sillä aivolisäke tuottaa kasvuhormonia eniten yöllä ja nukkuessa. Tämä heijastuu puolestaan luuston vahvistumiseen ja luiden pituuskasvuun. Toisaalta aikuisilla, alle viisi tuntia yössä nukkuvilla, on havaittu matalampia luuntiheyksiä kuin pidempään nukkuvilla.

Riittämätön uni ja lepo lisäävät rasitusmurtumien riskiä, ja toisaalta riittävä ja hyvälaatuinen uni auttaa palautumaan. Hyvä vireystaso auttaa myös ylläpitämään muita terveellisiä ja luustolle suotuisia elintapoja.