

AIKUISTEN LUUSTOTERVEELLINEN RAVINTO



Luusto on elävää ja uusiutuvaa kudosta.
Voit itse vaikuttaa sen hyvinvointiin.

Luustoterveyden kulmakivet ovat:

- riittävä kalsiumin, proteiinin ja D-vitamiinin saanti
- liikunta
- kaatumisen ehkäisy
- tupakoimattomuus
- kohtuullisuus alkoholin käytössä

Monipuolinen, terveellinen sekä monenvärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ravinto on tärkeää luuston terveydelle.

Varmistat luustolle tärkeiden ravintoaineiden saannin ja sopivan energian määrän syömällä 3–5 kertaa päivässä ja kokoamalla ateriasi lautasmallin mukaan (esimerkki kuvassa). Suosi vähäsuolaisia vaihtoehtoja.



KALSIUM antaa luille niiden lujuuden. Elimistö tarvitsee kalsiumia moniin elintärkeisiin toimintoihin. Luusto toimii myös elimistön kalsiumvarastona. Ravinnosta tulee saada päivittäin riittävästi kalsiumia, jotta elimistö ei joudu hyödyntämään luuston kalsiumia.

Kalsiumia on monissa ruoka-aineissa, runsaasti maitotuotteissa. Kalsiumin lähteitä ovat myös ne kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja kivennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia. Pääaterioilla kalsiumia saat esimerkiksi kalasta tai tofusta. Kasviksissa ja hedelmissä on pääsääntöisesti niukasti kalsiumia muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Lisäksi kalsiumin imeytyvyys kasviksista saattaa vaihdella.

ESIMERKKEJÄ KALSIUMIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 200 mg kalsiumia



1,7 dl maitoa/piimää tai
1 prk jogurttia/viiliä/rahkaa



2 dl maitopohjaista
smoothieta



160 g maitopohjaista
puuroa



1 paksu tai 2-3 ohutta
siivua juustoa (20-30 g)



60 g tofua



70 g silakkapihvejä

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 100 mg kalsiumia



1 dl kuivaa
soijarouhetta (40 g)



½ dl manteleita (36 g)



Reilu 1 rkl tahinia (25 g)



Reilu 1 rkl
ruusunmarjasosetta (30 g)



1 kpl appelsiini (185 g
kuorittuna, 220 g kuorineen)



3 dl mustaherukoita (140 g)



200 g parsakaalia



PROTEIINI on elimistön rakennusaine. Proteiinia tarvitaan mm. lihaksiston ja luuston kasvuun ja uusiutumiseen. Proteiini ylläpitää lihasmassaa sekä elimistön toiminta- ja vastustuskykyä. Proteiini vaikuttaa myös D-vitamiinin aktivoitumiseen. Runsas liikunta ja ikääntyminen lisäävät proteiinin tarvetta. Varmista, että joka aterialla on jokin proteiinin lähde.

Hyviä proteiinien lähteitä ovat:

- kana, kala, liha ja kananmuna
- maitotuotteet
- kasviproteiinilähteet (esim. palkokasvit, soija ja tofu) ja niistä valmistetut elintarvikkeet

Päivittäistä proteiinin saantia voit täydentää täysjyväviljoilla, pähkinöillä ja siemenillä. Kaura-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sisältävät kuitenkin niukasti proteiinia. Käytä eri proteiiniin lähteitä monipuolisesti.

ESIMERKKEJÄ PROTEIINIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 10-20 g proteiinia (kämmenen kokoinen annos)



130 g kirjolohta



60 g broilerisuikaleita



70 g nyhtökauraa/härkästä



1 prk rahkaa (1,8-2 dl)

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 5-10 g proteiinia



1,7 dl maitoa/piimää tai
1 prk jogurttia/viiliä



2 dl maitopohjaista
smoothieta



160 g maitopohjaista
puuroa



1 paksu tai 2-3 ohutta
siivua juustoa (20-30 g)



1 kpl kananmuna (50 g)



60 g tofua



75 g valkoisia papuja



200 g parsakaalia

► YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 2-3 g proteiinia



1-2 siivua
täysjyväleipää (30 g)



Reilu 1 rkl
pähkinöitä/siemeniä (15 g)



1 siivu kokolihaleikkelettä
(12-15 g)



100 g tuoreita kantarelleja



D-VITAMIINI auttaa kalsiumia imeytymään sekä tukee luukudoksen uusiutumista. Sillä on vaikutusta myös lihasten toimintaan.

D-vitamiinia muodostuu ihossa auringonvalon vaikutuksesta Suomessa vain kesäaikaan. Ravinnon parhaat D-vitamiinin lähteet ovat kalaruuat sekä D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet, margariinit ja levitteet. Koska D-vitamiinitäydennyksen määrä vaihtelee, selvitä sen määrä tuoteselosteesta.

ESIMERKKEJÄ RAVINNON D-VITAMIININ LÄHTEISTÄ



1,7 dl maitoa
= noin 1,7 µg D-vitamiinia



1 kananmuna (50 g)
= noin 1,1 µg D-vitamiinia



1 tl levitettä (6 g)
= noin 1,2 µg D-vitamiinia



130 g kirjolohta
= noin 12 µg D-vitamiinia



100 g tuoreita kantarelleja
= noin 5,8 µg D-vitamiinia

Kalsiumin saantisuositus

Ikä, vuotta	Suosittelava kalsiumin saanti, mg/vrk
yli 18	800

Proteiinin saantisuositus

Ikä, vuotta	Suosittelava proteiinin saanti, g/painokilo/vrk
18–64	1,1–1,3
yli 64	1,2–1,4

Esimerkit aikuisten keskimääräisestä suositeltavasta proteiinin saannista (1,3 g/painokilo/vrk)

Paino, kg	Proteiinin saanti, g/vrk
60	80
70	90
80	100
90	120

D-vitamiinin saantisuositus

Ikä, vuotta	Suosittelava saanti ruoasta ja lisästä, µg/vrk ^a	Lisätarve ruoasta saatavan D-vitamiinin lisäksi, µg/vrk
18–74	10	10 tarvittaessa ^b
yli 74	20	20 ympäri vuoden ^c

a Suositeltava kokonaissaanti tarkoittaa valmiista ruoasta sekä mahdollisista valmisteista yhteensä saatavaa D-vitamiinimäärää.
b Silloin, kun ei käytetä päivittäin D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa vuoden pimeimpänä aikana (loka–maaliskuu).
c Pienempi annos (10 µg/vrk) D-vitamiinilisää voi riittää, jos käyttää säännöllisesti ja paljon D-vitamiinoituja maitovalmisteita, rasvalevitteitä ja/tai kalaa.



Lähteet:

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 julkaisu B 15/2004.
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietopankki (www.fineli.fi).
Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveystä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukseset.

Asiantuntijoina: Erjastiina Heikkinen ja Heli Viljakainen
Kuvat: Jenni Tuomela, Luustoliitto
Taitto ja graafinen ilme: Mari Villanen
2. painos 3/2019



LUUSTOLIITTO.FI