

OSTEOPOROOSI JA 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 monenväri-
siä kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä ra-
vinto on tärkeää luuston terveydelle.

Varmistat luustolle tärkeiden ravintoaineiden
saannin ja sopivan energian määrän syömäl-
lä 3-5 kertaa päivässä ja kokoamalla ateria-
si 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

Jos sinulla on osteoporoosi, kalsiumin päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1000-1500 mg.

► 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

SAAN KALSIUMIA

Maitotuotteista _____ mg	Muista lähteistä _____ mg
Kasvipööräisistä lähteistä _____ mg	Kalsiumlisästä _____ mg
Kalsiumilla täydennetyistä tuotteista _____ mg	YHTEENSÄ: _____



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 proteiinin lähteitä monipuolisesti.

ESIMERKKEJÄ PROTEIINIA SISÄLTÄVISTÄ ANNOKSISTA

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



130 g kirjalohta



60 g broilerisuikaleita



70 g nyhtökauraa/härkistä



1 prk rahkaa (1,8-2 dl)

Aikuisten proteiinin saantisuositus on keskimäärin 1,3 g painokiloa kohti. Esimerkiksi:

Paino	Proteiinia/ pvä
60 kg	80 g
70 kg	90 g
80 kg	100 g

YHDESSÄ ANNOKSESSA on n. 5-10 g proteiinia



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



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

SAAN PROTEIINIA

Kanasta, kalasta, lihasta ja kananmunasta	_____ g	Muista lähteistä esim. viljatuotteista	_____ g
Maitotuotteista	_____ g		
Kasviproteiinilähteistä	_____ g	YHTEENSÄ:	_____

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.

Jos sinulla on osteoporoosi, henkilökohtaisen D-vitamiinisisäsi suuruus tulee perustua verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon (kalsidioli).

Osteoporoosi Käypä hoito -suositusten mukaan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75-120 nmol/l.



Ravinnossa D-vitamiinin lähteitä ovat esimerkiksi kala, kananmunan keltuainen ja sienet. Lisäksi D-vitamiinia on lisätty moniin maitotuotteisiin ja levitteisiin.



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. Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset.

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



LUUSTOLIITTO.FI