

# OSTEOPOROOSIN OMAHOITO

## 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

TARVITTAESSA  
OSTEOPOROOSI-  
LÄÄKITYS

Vertaistukea, virkistystä ja muuta omahoitoa tukevaa toimintaa:

[luustoliitto.fi/liity-jaseneksi](https://luustoliitto.fi/liity-jaseneksi)  
[luustoliitto.fi/jasenyhdistykset](https://luustoliitto.fi/jasenyhdistykset)

# OSTEOPOROOSIN OMAHOITO

## MONIPUOLINEN RAVINTO

- Perustana säännöllinen ruokailu 3–5 kertaa päivässä
- Monenvärisiä vihanneksia, hedelmiä ja marjoja 5 nyrkin kokoista annosta päivässä
- Täysjyvävilja- ja maitotuotteita
- Kalaa vähintään kahdesti viikossa
- Hyviä rasvoja, riittävästi nesteitä ja suolaa maltilla.

## KALSIUM

- Osteoporoosia sairastaessa päivittäinen kokonaissaantisuositus on 1000–1500 mg
- Lähteitä mm. maitotuotteet, pääaterioilla esim. kala ja tofu sekä tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia.

## PROTEIINI

- Aikuisten päivittäinen saantisuositus keskimäärin 1,3 g painokiloa kohti
- Esimerkiksi 70 kg painava henkilö tarvitsee 90 g proteiinia päivittäin
- Lähteitä mm. kala, kana, liha, maitotuotteet ja palkokasvit
- Monipuoliset proteiinin lähteet ja proteiinia joka aterialle.

## D-VITAMIINI

- Osteoporoosia sairastaessa yksilöllisen D-vitamiinilisän suuruus perustuu verikokeella mitattuun D-vitamiinitasoon
- D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso on 75–120 nmol/l.

## LIIKUNTA

- Säännöllisyys ja monipuolisuus
- Kestävyyuskunnon ylläpitäminen ja kehittäminen liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti
- Lisäksi lihasvoiman, liikehallinnan, tasapainon ja notkeuden ylläpitäminen ja kehittäminen 2–3 kertaa viikossa
- Esimerkiksi monet jumpat harjoittavat samanaikaisesti lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta.

## KAATUMISEN EHKÄISY

- Kaatumistapaturmia voidaan ehkäistä ja keskeinen ehkäisykeino on liikunta
- Lisäksi tärkeää 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

- Tupakoimattomuus on luuston terveyden kannalta tärkeää
- Alkoholia voi käyttää vain kohtuudella.

## OSTEOPOROOSILÄÄKITYS

- Osteoporoosilääkitys kuuluu osteoporoosin hoitoon tarvittaessa
- Lääkityksen tarve perustuu lääkärin arvioimaan henkilökohtaiseen murtumarisktiin
- Säännöllinen, määräyksen mukainen ja pitkäkestoinen käyttö
- Lääkehoidon tehoa seurataan luuntiheyden mittauksin 2–3 vuoden välein
- Jos osteoporoosilääkitystä ei ole, luuntiheyttä tulisi seurata 2–5 vuoden välein.