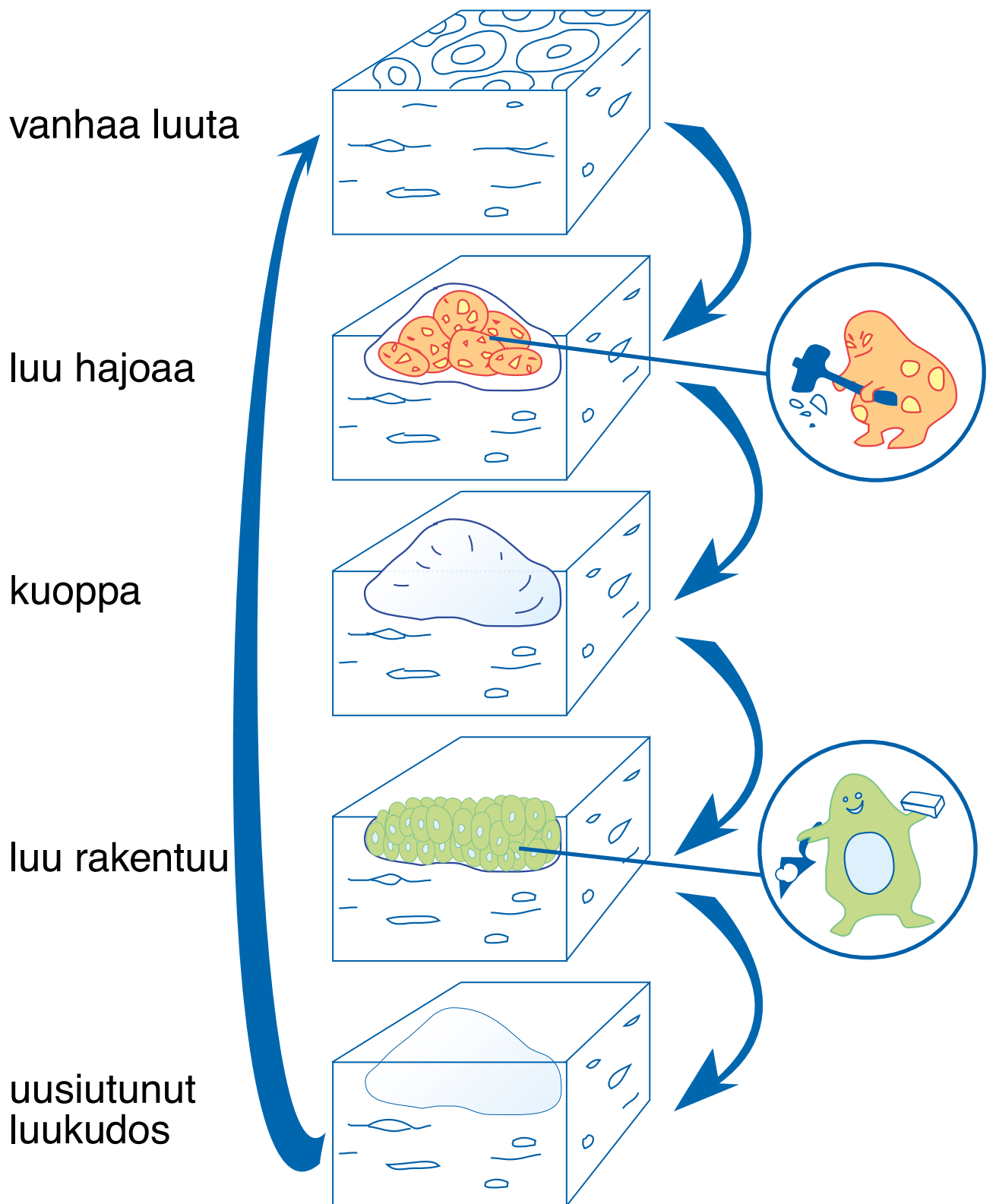
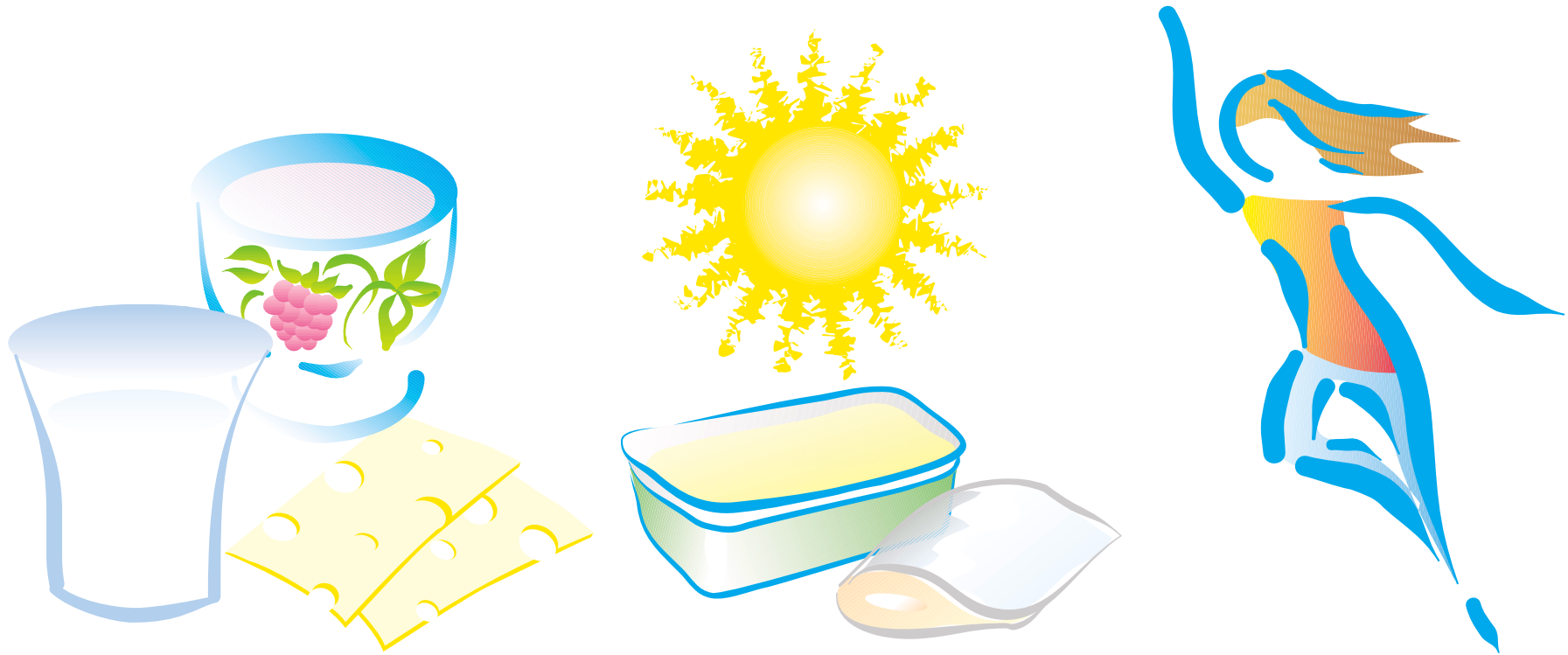


# LUUKUDOS ELÄÄ!

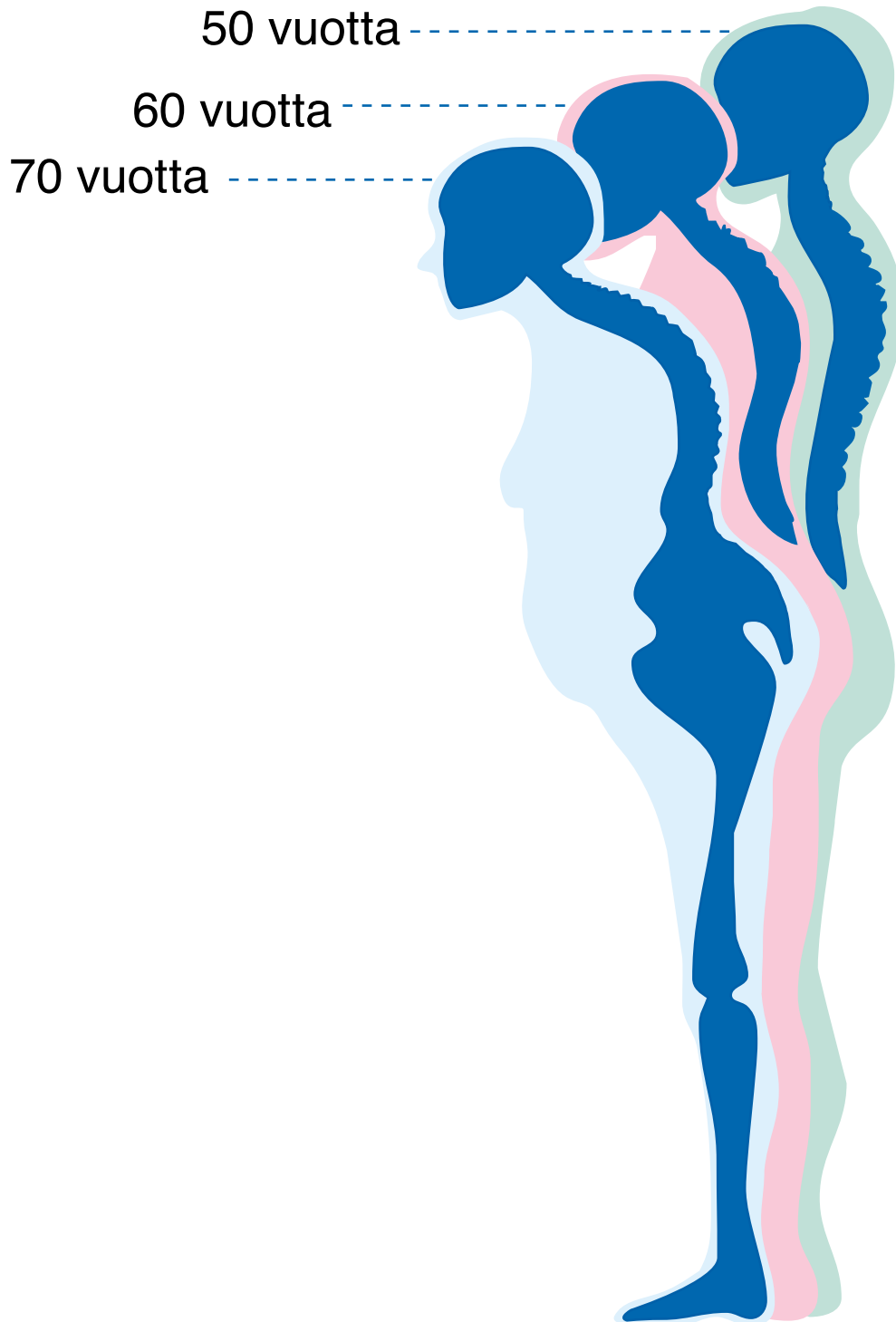


# VAHVA LUUSTO RAKENTUU

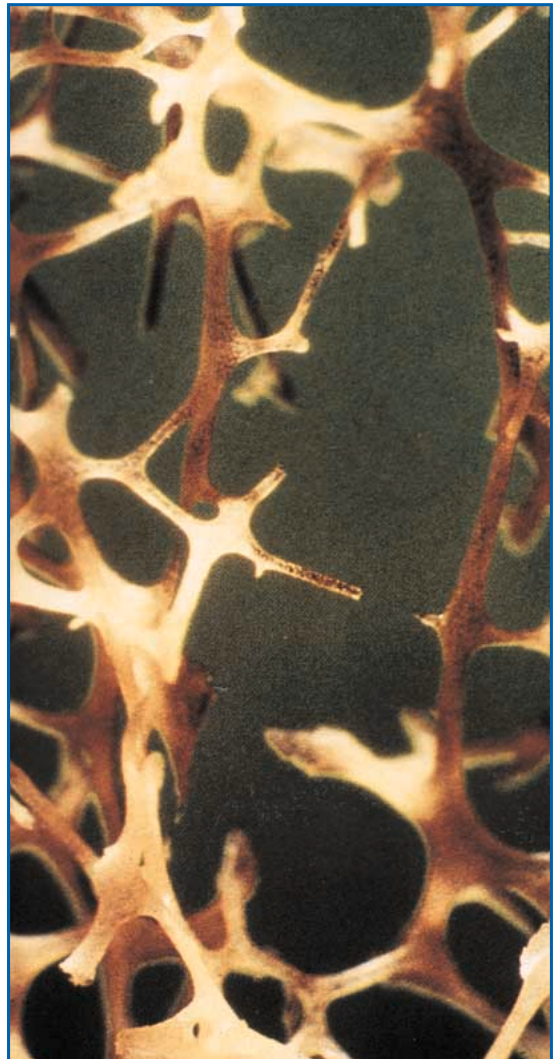
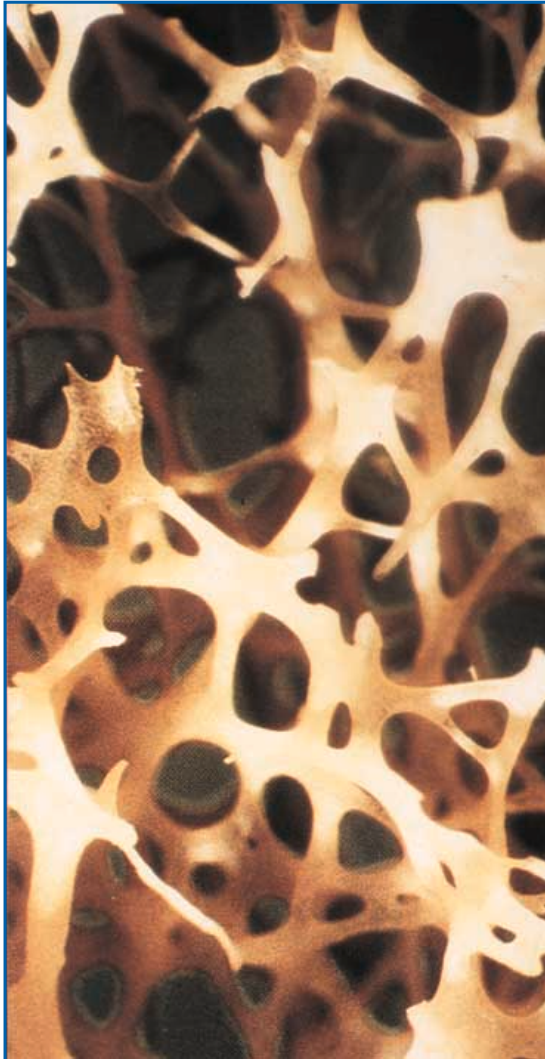


kalsium + D-vitamiini + liikunta

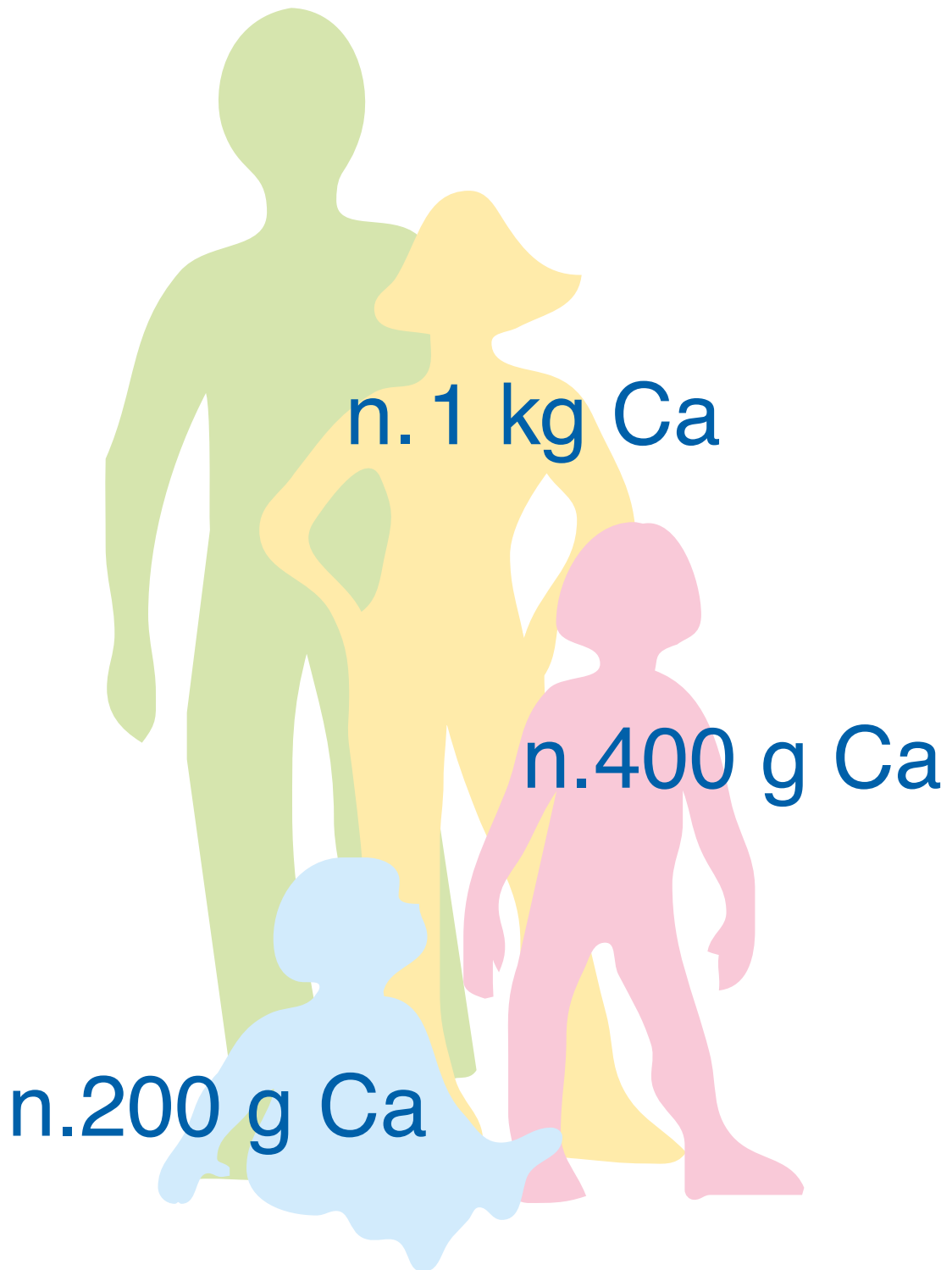
# LUUN KUNTOA VOI KOHENTAA, LUUKATOA EHKÄISTÄ JA PYSÄYTTÄÄ



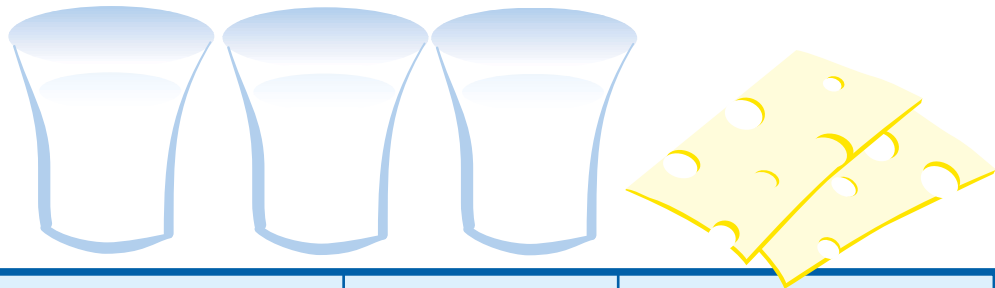
# NORMAALI LUU JA OSTEOPOROOTTINEN LUU



# LUISSA ON KILO KALSIUMIA



# GRAMMA KALSIUMIA PÄIVÄSSÄ RIITTÄÄ



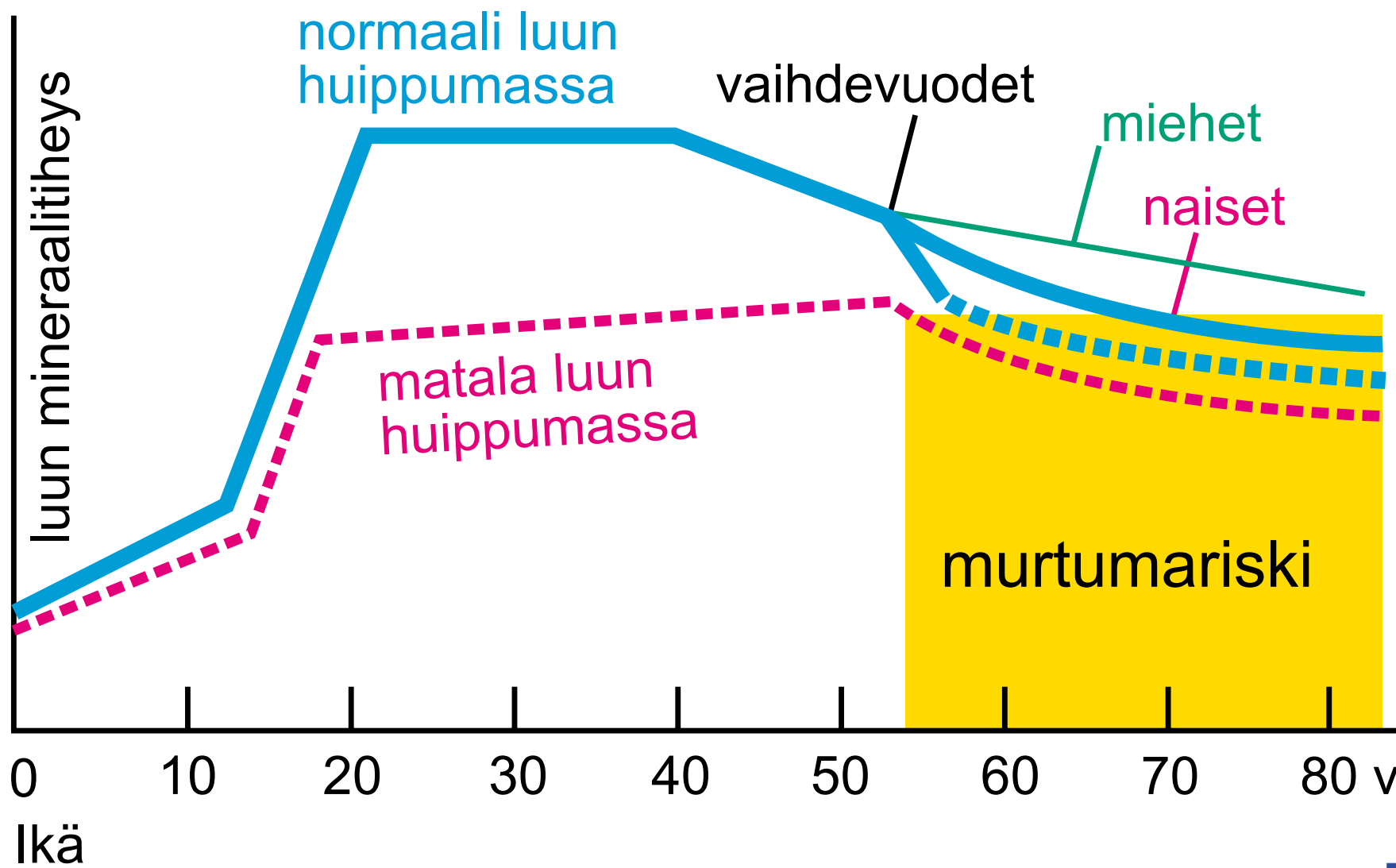
Ryhmä	Ikä vuosia	Suositus mg/vrk
lapset	6-11 kk 12 kk-5 v	540 600
lapset, nuoret	6-9 10-17	700 900
aikuiset	18-60 > 61	800 800*
raskaana olevat ja imettävät		900

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositukset, 2005.

\* Täydentämällä ruokavaliota 500–1000 mg:lla kalsiumia päivässä voidaan mahdollisesti ehkäistä luukatoa.

1 gramma = 1000 milligrammaa (mg)

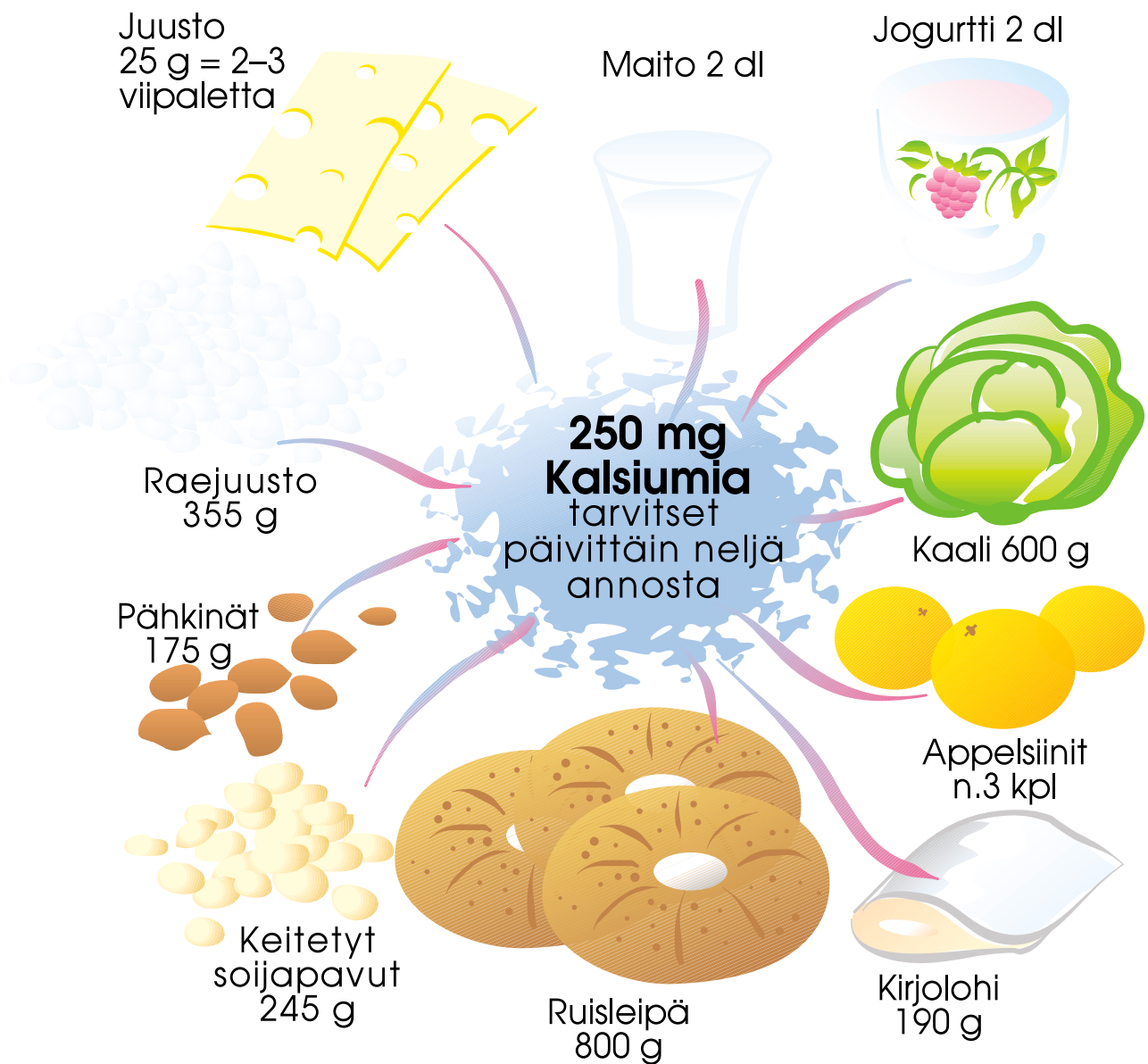
# LUUSTON ELÄMÄNKAARI



# MAITOVALMISTEET OVAT YLIVOIMAISIA KALSIUMIN LÄHTEITÄ



# MAITO JA JUUSTO VAHVEMPI LUUSTO



# KOLME LASILLISTA MAITOA JA MUUTAMA VIIPALE JUUSTOA

EETU 5 v. tai IIDA 7 v.

- lasillinen (2 dl) maitokaakaota
- jogurttipurkki (1,5 dl)
- jäätelöannos (1,5 dl)
- sulatejuustoa 2 rkl

yhteensä n. 700 mg kalsiumia

LOTTA 13 v. laktovegetaari tai  
LASSE 15 v.

- lasillinen (2 dl) maitoa
- annos marjarahkaa (2 dl)
- 2 viipalletta juustoa
- lasillinen (2 dl) pirtelöä

yhteensä n. 900 mg kalsiumia

# KOLME LASILLISTA MAITOA JA MUUTAMA VIIPALE JUUSTOA

ANNELI 30 v. tai

ANTTI 40 v. vähälaktoosinen ruokavalio

- lasillinen vähälaktoosista piimää 2 dl
- vähälaktoosista maitoa kahviin 1 dl
- 3 viipaleta kypsytettyä juustoa
- annos kirjolohta 190 g

yhteensä noin 800 mg kalsiumia

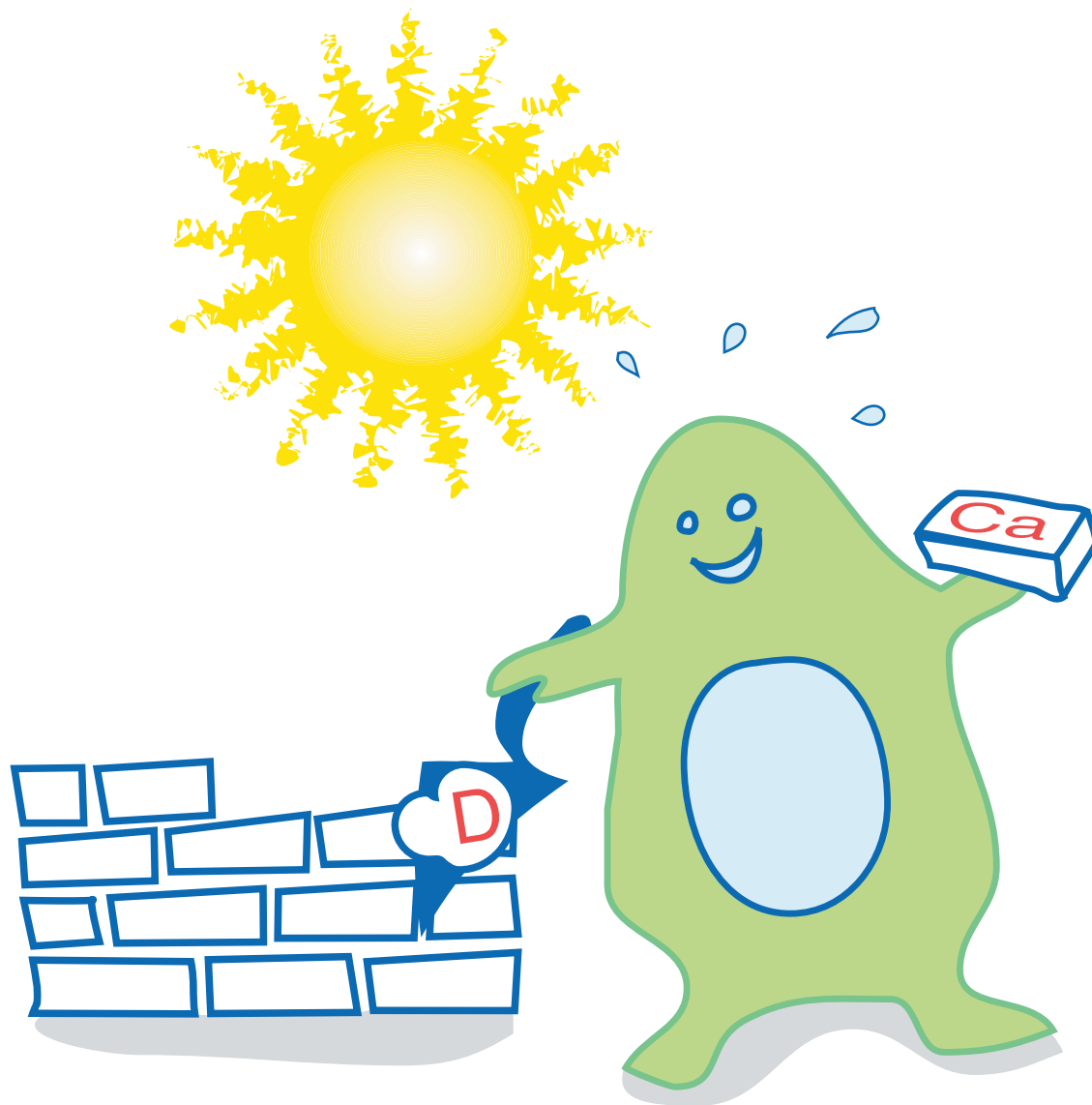
VILMA 60 v. tai VEIKKO 70 v.

Suositus 800 mg kalsiumia päivässä. Kun ruokavaliota täydennetään vielä 500 – 1000 mg:lla kalsiumia päivässä voidaan mahdollisesti torjua osteoporoosia.

- purkillinen viiliä ( 2 dl)
- lasi piimää (2 dl)
- 4 viipaleta juustoa
- lasillinen (2 dl) maitoa tai kalsiummaitoa

yhteensä n. 1100 – 1250 mg kalsiumia

# D-VITAMIINIA AURINGOSTA JA RUOASTA



Vitaminoidut maidot, ravintorasvat ja kala  
ovat hyviä D-vitamiinin lähteitä

# OSTEOPOROOSIN VAARATEKIJÄT

Lähisukulaisilla osteoporoosia

Ikääntyminen

Alipaino ja hento ruumiinrakenne

Naissukupuoli  
Aikaiset vaihdevuodet  
Kuukautishäiriöt

Vähäinen liikunta  
Liikkumattomuus







Kalsiumin ja D-vitamiinin puute

Tupakointi

Runsas alkoholinkäyttö

Osteoporoosia edistävä sairaus  
tai lääkitys  
Suoliston imeytymishäiriöt

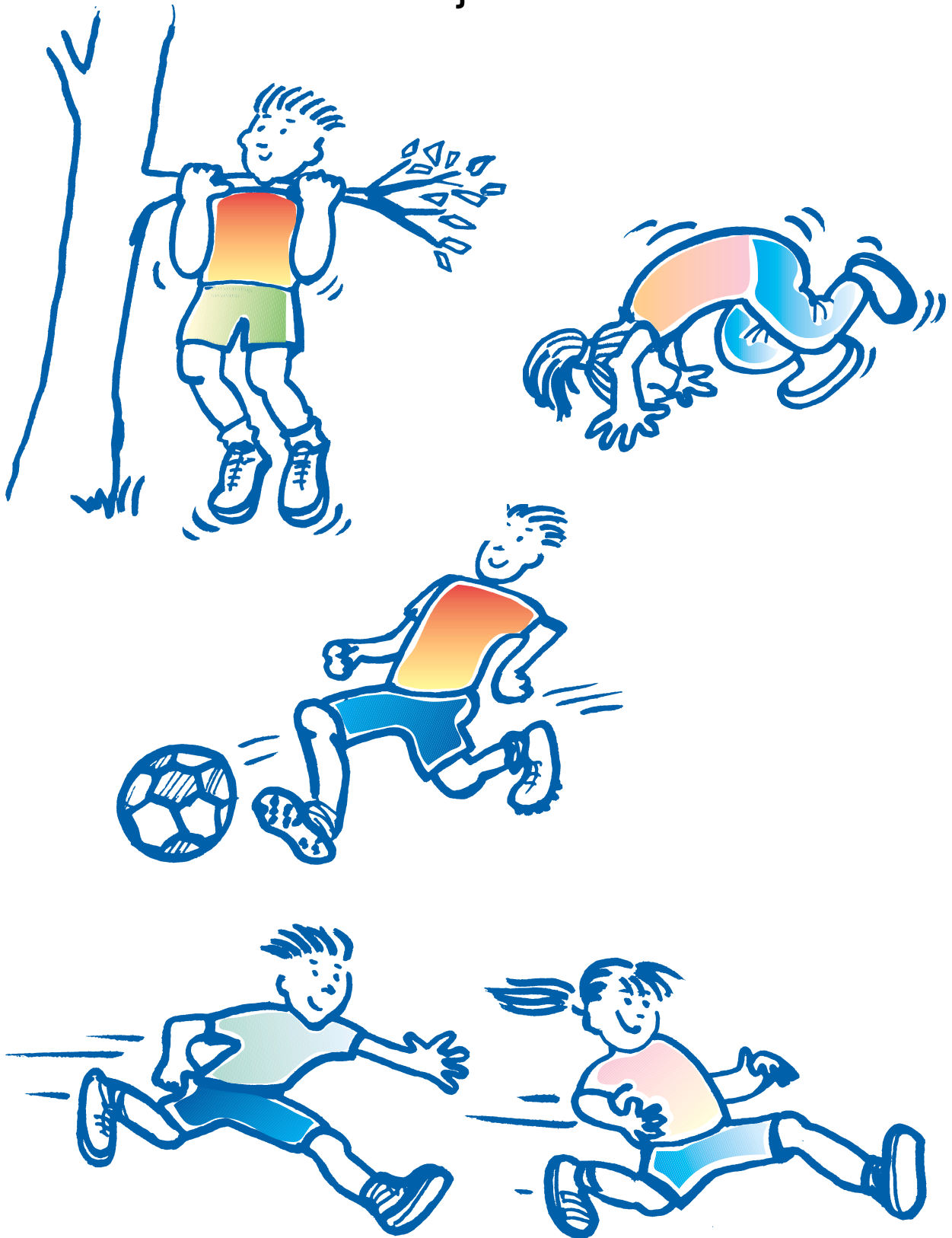
# LIKETTÄ LUILLE

-  oman kunnon huomiointi
-  säännöllisyys
-  luuston kuormitus
-  monipuolisuus
-  aktiivinen elämäntapa
-  liikunnan ilo



# LIKETTÄ LUILLE

Eetu 7 v. ja Iida 5 v.



# LIIKETTÄ LUILLE

Lasse 15 v. ja Lotta 13 v.



# LIKETTÄ LUILLE

Anneli 30 v. ja Antti 40 v.



# LIKETTÄ LUILLE

Vilma 60 v. ja Veikko 70 v.

