

MITÄ OSTEOPOROOSI ON?

Osteoporoosi aiheuttaa luuston haurastumista, joka ilmenee murtumina. Ikääntyessä luun haurastuminen kiihtyy. Kaatumisen yhteydessä tapahtuvat ranne- ja lonkkamurtumat ovat osteoporoosille tyypillisiä vammoja. Osteoporoosin ensimmäisiä oireita voivat olla selkäkivut, jotka johtuvat yhden tai useamman selkänikaman litistymisestä.

Naisilla osteoporoosi on yleisempi kuin miehillä, sillä miehillä on suurempi luumassa. Lisäksi naisilla estrogeenin erityksen loppuminen vaihdevuosissa kiihdyttää luukatoa. Myös perintötekijät, elintavat, ruokatottumukset ja pitkäkestoinen niukka kalsiumin saanti saattavat vaikuttaa osteoporoosin kehittymiseen.

Osteoporoosille alttiita ovat

- Pitkäaikaissairauksia sairastavat
- Keski-ikä ohittaneet hennot naiset
- Niukasti kalsiumia ja D-vitamiinia saavat
 - Liikuntaa karttavat
- Tupakoivat, paljon alkoholia juovat
 - Laihduttajat

MITEN OSTEOPOROOSIA VOI EHKÄISTÄ?

Osteoporoosi kehittyy hitaasti vuosien kuluessa. Myös sen ehkäisy on elinikäinen tehtävä. Lapsuudessa ja nuoruudessa on hankittava mahdollisimman suuret kalsiumvarastot. Kasvuikässä luustoon kiinnittyy runsaasti kalsiumia, jos sitä vain on riittävästi tarjolla. Luumassa alkaa hiljalleen huvia 40 ikävuoden jälkeen. Elintavoilla voidaan vaikuttaa luuston hyvinvointiin.

Huolehdi kalsiumin ja D-vitamiinin saannista

Runsas kalsiumin saanti on luustolle tärkeää erityisesti kasvuikässä. Aikuisiässä riittävä kalsiumin saanti auttaa ylläpitämään kestävästä luustosta. Parhaita kalsiumin lähteitä ovat maitovalmisteet. Kalsiumin imeytymiseen tarvitaan D-vitamiinia. Parhaat D-vitamiinin lähteet ovat auringonvalon lisäksi vitamiinoidut maidot ja piimät, kala, vitamiinoidut ravintorasvat ja kananmuna. Talvisaikaan ruoan merkitys kasvaa, sillä silloin ei auringonvalosta muodostu D-vitamiinia.

Liikunta kiinteyttää myös luita

Luustoa kohtuullisesti kuormittava liikunta tiivistää ja vahvistaa luita. Säännöllinen liikunta estää kalsiumin katoa luista. Sopivaa luustoliikuntaa ovat mm. aerobic, voimistelu, pallopelit, tanssi, kuntosaliharjoittelu, juoksu ja ripeä kävely.

Liikunta vahvistaa lihaksistoa, parantaa tasapainoa ja auttaa pysymään notkeana. Kasvuikässä aloitettu liikunta lisää luuston tiheyttä ja massaa. Aikuisella liikunta tehostaa luuston uusiutumista ja viivästyttää sen haurastumista.

Käytä jalkojasi päivittäisissä toimissa ja virkistäydä liikkumalla. Kesällä ulkona liikkua kertyy myös D-vitamiinia. Nyrkkisääntönä on liikkua päivittäin tunnin verran, kerralla tai useammassa osassa. Säännöllinen liikunta on mieluiten yhdistelmä arki- ja kuntoliikuntaa.

TESTAA TAPASII?

	Harvoin	Joskus	Usein
Harrastatko liikuntaa	1	3	5
Käytätkö maitovalmisteita	1	3	5
Ehditkö syödä aamupalan	1	3	5
Syötökö kasviksia, marjoja ja hedelmiä	1	3	5
Ulkoiletko	1	3	5
Syötökö makeisia	5	3	1
Suolaatko ruoka-annoksesi	5	3	1
Syötökö ruisleipää	1	3	5
Syötökö paistettuja ruokia	5	3	1
Pinnaatko lounaalta	5	3	1
Syötökö kalaa	1	3	5
Mässäiletkö	5	3	1
Syötökö makeita leivonnaisia	5	3	1
Juotko vettä	1	3	5
Naposteletko TV:n ääressä	5	3	1
Laihdutatko	5	3	1
Väsyttääkö	5	3	1
Levitätkö paksusti rasvaa leivällesi	5	3	1
Tupakoitko	5*)	1	1
Juotko alkoholia	5*)	3	1

*)en koskaan + 3 pistettä

Pisteet

yli 80 pistettä Hyvin menee!
70 – 80 pistettä Oikea suunta!
alle 70 pistettä Aika ryhdistäytyä!

Osteoporoosiriskisi voit testata osoitteessa
www.osteoporoosiliitto.fi

Suomen Osteoporoosiliitto ry
Iso Roobertinkatu 10 B 14
00120 Helsinki
puh. 050 539 1441
www.osteoporoosiliitto.fi

Maito ja Terveys ry
PL 77, 00241 Helsinki (Pasilankatu 2)
faksi (09) 272 2433
aineistotilaukset (09) 272 2341
www.maitojaterveys.fi

Maa- ja metsätalousministeriön osittain rahoittama. Reptrola Lauttasaari Oy. 9/2010.



**LUJITA LUITASI
KALSIUMILLA JA
KUNTOILULLA**

Maidossa on paljon hyvinimeytyvää kalsiumia ja D-vitamiinia. Säännöllinen liikunta estää kalsiumin katoa luista.

DEX

LUUSTO UUDISTUU

Luusto uudistuu jatkuvasti. Vielä pituuskasvun päätyttyä luut paksuuntuvat ja tiivistyvät. Siksi ruoan kalsiumia ja D-vitamiinia tarvitaan koko elämän ajan.

Kalsium on luiden rakennusaine

Sitä on saatava päivittäin ruoasta. Kalsiumia tarvitaan myös elintoimintojen ylläpitämiseen – sydämen rytmin säätelyyn, veren hyytymiseen ja hermoimpulssien välitykseen. Jos kalsiumia ei saada ruoasta riittävästi elintoimintoihin, elimistö irrottaa sitä luista.

MAITO ON KOVA JUTTU

Maidossa ja maitovalmisteissa on paljon hyvin imeytyvää kalsiumia. Aikuinen saa tarvitsemansa päivittäisen kalsiumin kolmesta lasillisesta maitoa tai piimää ja parista viipaleesta juustoa. Samalla saa runsaasti D-vitamiinia. Juustosta päivän kalsiumannos kertyy noin 100 grammaa (5–10 viipaleetta koosta riippuen). D-vitamiinia on lisätty tavalliseen maitoon ja piimään sekä osaan jogurtteja ja viilejä. Luomumaitoon ja -piimään D-vitamiinia ei ole lisätty. 100 grammaan maitotuotetta voi lisätä D-vitamiinia yhden mikrogramman (1 µg). Näet D-vitamiinipitoisuuden pakkausmerkinnästä.

Maitovalmisteita joka makuun

Maitovalmisteita on laaja valikoima. Kokeile piimää, kaakaota, jogurtteja, viiliä, rahkaa, vanukkaita tai syö vähärasvaisia juustoja. Keitä puurosi maitoon, käytä ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa maitoa ja maitovalmisteita.



Painostaan ja kolesterolistaan huolehtivalle

Rasvattomat ja vähärasvaiset maidot, piimät, jogurtit, viilit ja rahkat sisältävät vain vähän energiaa ja vain vähän tai ei lainkaan rasvaa ja kolesterolia. Kalsiumia ja maidon muita kivennäisaineita ja vitamiineja niissä on yhtä paljon. Myös vähärasvaiset juustot sopivat painostaan huolehtivalle.

Laktoosi-intolerantille

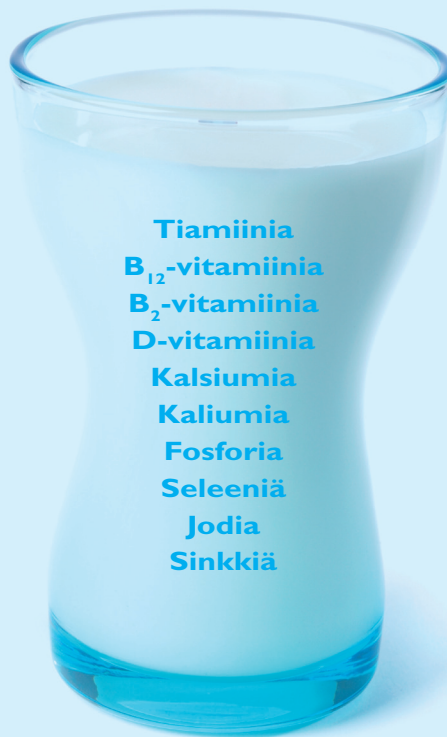
Maitosokeri eli laktoosi voi aiheuttaa joillekin vatsavaivoja. Silloin sopii usein

- vähälaktoosiset tai laktoosittomat maidot, piimät ja kermit
- kypsytetyissä juustoissa ei ole laktoosia (esim. edam, emmental)
- piimät, viilit, jogurtit, tuorejuustot
- pieni annos maitovalmistetta kerrallaan
- maito aterian osana

PALJONKO KALSIUMIA?

Kalsiumin tarve vaihtelee elämän eri vaiheissa. Suurimmillaan tarve on pituuskasvun päättymisen aikoihin, jolloin kalsiumia kuluu sekä luiden pituuden että paksuuden kasvattamiseen. Kasvava nuori tarvitsee 900 mg kalsiumia päivässä. Aikuinen tarvitsee kalsiumia 800 – 900 mg. Tämän lisäksi yli 60-vuotiailla ruokavalion täydentäminen 500 – 1000 milligrammalla kalsiumia saattaa estää luukatoa.

LASILLISESTA MAITOA SAAT



Kalsiumia kasviksista ja kalasta

Kalsiumia on myös vihreissä lehtikasviksissa, pähkinöissä ja siemenissä. Niiden kalsium imeytyy heikommin kuin maitovalmisteiden. Pelkällä kasvisruokavaliolla kalsiumia on vaikea saada yli 400 mg:aa päivässä. Ruotoineen syötävät pikkukalat, esim. muikut ja sardiinit säilykkeenä sekä kirjolohi sisältävät paljon kalsiumia. Kalan ja maidon D-vitamiini edistää kalsiumin imeytymistä.

Auttaako kalsiumtabletti?

Parhaiten ja edullisimmin kalsiumia saa monipuolisesta ruoasta. Maidon proteiini ja D-vitamiini parantavat kalsiumin imeytymistä. Kalsiumvalmisteisiin on turvaututtava, jos ruokavaliosta joudutaan karsimaan kaikki maitovalmisteet.

SUOSITELTAVA

PÄIVITTÄINEN KALSIUMANNOS MAITOVAlMISTEINA

Ikä	Suositus	Vastaava määrä maitoa, piimää, jogurttia, viiliä	Vastaava määrä kypsytettyä juustoa
	mg	dl	g
1 – 6 v	600	5	65
7 – 10 v	700	6	80
11 – 20 v	900	8	100
Aikuinen	800	7	90

Kalsiumia on myös muissa ruoka-aineissa, mutta selvästi vähemmän kuin maidossa. Jokaisessa kuvan annoksessa on yhtä paljon kalsiumia (240 mg).



Juusto 25 g = 2–3 viipaleetta



Maito 2 dl



Jogurtti 2 dl



Raejuusto 355 g



Kaali 600 g



Appelsiinit n. 3 kpl



Kirjolohi 190 g



Ruiseipä 800 g



Keitetyt soijapavut 245 g



Pähkinät 175 g