TIEDOTE
8.7.2020

PIENILLÄ TEOILLA HYVINVOINTIA LUUSTOLLE!

Tiesitkö, että…

Väite: Riittävästä kalsiumin saannista huolehtiminen liittyy vain lapsuuteen ja nuoruuteen, ihmisen kasvuvaiheeseen.

Totuus: Elimistömme normaali toiminta tarvitsee kalsiumia päivittäin iästä riippumatta. Terveellä aikuisella kalsiumin tarve on 800 mg päivässä, kasvavalla nuorella ja raskaana olevalla kalsiumin tarve on hiukan suurempi, 900 mg päivässä. Mikäli emme saa ruuasta riittävästi kalsiumia, uhkana on luuston haurastuminen. Helpoin tapa saada riittävästi kalsiumia on käyttää maitotuotteita tai niiden korvikkeita, joihin on lisätty riittävästi kalsiumia.

Väite: Proteiinin saannin turvaaminen on tärkeää pääasiassa liikuntaa aktiivisesti harrastaville ja silloinkin lähinnä lihasten polttoaineena.

Totuus: Proteiinin saanti on tärkeää turvata erityisesti ikääntyessä. Bodaavaa sisätautien ylilääkäri Jan Sundellia lainaten: ikääntyessä kannattaa suhtautua proteiinin saantiin kuin bodari. Mikäli ihminen ei saa riittävästi proteiinia, alkaa ihmisen luut ja lihakset hiljalleen kadota. Niinpä jos ei jostain syystä jaksa tai pysty syömään riittävästi proteiinipitoista ruokaa, kannattaa proteiinin saanti turvata proteiinilisällä tai muilla proteiinituotteilla.

Väite: Vihannesten, marjojen ja hedelmien syönti on luuston kannalta merkityksetöntä.

Totuus: Luusto, kuten muukin elimistömme, tarvitsee monenlaisia vitamiineja sekä kivennäis- ja hivenaineita. Paras tapa saada niitä on syödä monipuolisesti sekä syödä monenvärisiä vihanneksia, marjoja ja hedelmiä osana terveellistä ruokavaliota. Suosituksen mukaan päivittäinen määrä on puoli kiloa. Monivitamiinitabletit eivät pysty samaan!

#rakastaluitasi
#ravintoaluustolle

www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti/

Lisätietoja: toiminnanjohtaja Ansa Holm, Suomen Luustoliitto ry
ansa.holm@luustoliitto.fi tai 050 303 8129

Luustoliitto