



## Rakasta luitasi

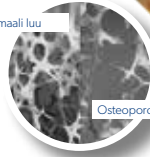
Oikeilla ravintotottumuksilla ja -valinnoilla on myönteisiä terveytensä vaikutuksia niin lyhyellä kuin pidemmällä aikavälillä. Luuston lujuuksella ja luuntiheyksellä on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvointiin, ja niihin pystyy vaikuttamaan ravinnolla.

Tässä esitteessä kerrotaan, miten voit edistää luutesi terveyttä herkullisella ruoalla ja liikunnalla.



## MITÄ ON OSTEOPOROOSI?

Normaali luu



Osteoporottinen luu

Osteoporoosia kutsutaan usein "hiljaiseksi sairaudeksi", koska luiden heikkeneminen tapahtuu huomaamatta.

Maailmanlaajuisesti naisesta joka kolmannella ja miehistä joka viidennellä yli 50-vuotiaista todetaan osteoporoosin aiheuttama luunmurtuma. Osteoporoosi on kuitenkin ehkäistävissä. Elävä luukudonns tarvitsee oikeita ravintoaineita pysyäkseen vahvana ja terveenä. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta auttavat pitämään luuston terveenä ja alentavat osteoporoosin riskiä kaiken ikäisillä ihmisillä. Lue, miten muutaman elämäntapamuutoksen avulla pystyt pitämään parempaa huolta luistasi.

WorldOsteoporosisDay  
October 20



# Pidä luusto terveenä

Seuraavassa muutamia terveen luuston kannalta tärkeitä seikkoja:

Kannattaa syödä luustoa kehittäväää ravintoa, jossa on riittävästi kalsiumia, proteiinia, D-vitamiinia ja tärkeitä hivenaineita.

On hyvä harjoittaa säännöllisesti tuki- ja liikuntaelimiä rasittavaa liikuntaa, joka vahvistaa luita ja lihaksia.<sup>2</sup>



Liikunta edistää luustoa kehittävään ruokavalion vaikutuksia.

## Esimerkkejä lihaksia ja luita vahvistavasta liikunnasta

### *Kevyt liikunta*

- Hölkkä
- Patikointi
- Reipas kävely
- Portaiden kiipeäminen

### *Tehokas liikunta*

- Naruhypely
- Mailapelit, kuten sulkapallo tai squash

### *Lihaksia vahvistava harjoittelu*

- Painojen nostelu
- Kuminauhatreeni
- Kuntosaliharjoittelu
- Oman ruumiinpainon nostaminen
- Varpaillenousu

Liikunta on tärkeää luuston hyvinvoinnille kaikissa ikäryhmissä lapsista vanhuksiin. Vanhemmalla iällä yksilön tarpeiden ja kykyjen mukaan räätälöity lihaskuntoharjoittelu auttaa parantamaan koordinaatiota ja tasapainoa. Näin ylläpidetään liikkuvuutta ja vähennetään kaatumis- ja murtumariskiä.



# Olet sitä mitä syöt.

Pienikin muutos ruokavaliossa voi vaikuttaa luuston terveyteen merkittävästi. Siksi oikeat ruokailutottumukset ovat niin tärkeitä.

Pitkään on tiedetty, että kalsium, D-vitamiini ja proteiini ovat olennaisia luuston hyvinvoinnille. Tuoreissa tutkimuksissa on havaittu, että useat hivenaineet, joita löytyy yllättävistäkin lähteistä, saattavat olla luuston terveyden kannalta aivan yhtä tärkeitä.<sup>3</sup> Näitä luustoystävällisiä ravintoaineita ovat:

## **K-vitamiini – tärkeä luuston rakenteelle**

K-vitamiinia esiintyy lehtivihanneksissa, pinaatissa, kaalissa, lehtikaalissa, maksassa, monissa juustoissa sekä kuivatuissa hedelmissä, kuten luumuissa!

## **Magnesium – olennainen luutumiselle**

Magnesiumia löytyy vihanneksista, palkokasveista, pähkinöistä,

siemenistä, kokojyväviljoista, kalasta sekä kuivatuista hedelmistä, kuten luumuista!

Myös kaliumilla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia, sillä se kasvattaa luun tiheyttä ja alentaa siten osteoporoosi- ja murtumariskiä. Lisäksi tietyt kasvipohjaiset yhdisteet, polyfenolit, joita on esimerkiksi hedelmissä ja vihanneksissa, saattavat edistää luuston terveyttä vähentämällä luiden mineraalikatota.<sup>4,5</sup>

# Luumut ovat hyväksi luuston terveydelle

Luumuista saat välttämättömiä kivennäis- ja hivenaineita. **Yksi annos (n. 5 luumua) sisältää 3 g kuitua, 293 mg kaliumia, 16 mg magnesiumia ja vähemmän kuin 100 kaloria.** "Tämä on erityisen tärkeää, sillä osteoporoosia esiintyy niin miehillä kuin naisilla, ja kuivatuista luumuista on saatu lupaavia tuloksia luukadon ehkäisyssä ja korjaamisessa.

Kuivattu hedelmä, joka voidaan helposti ottaa ruokavalion osaksi vaivattomana välipalana ja joka voi ehkäistä luukatoa, on upea löytö", toteaa tutkija ja apulaisprofessori Shirin Hooshmand San Diegon yliopiston liikunta- ja ravitsemustieteen laitokselta.<sup>6</sup>



# Herkullisia luumureseptejä



Esittelemme neljä herkullista ja luustoystävällistä reseptiä, joiden avulla jaksat pirteänä pitkänkin päivän iltaan.

Ravitsemusterapeutti ja luumujen ystävä **Dawn Jackson Blatner** loi nämä helpot mutta maukkaat reseptit. Tutkimusten mukaan luumujen sisältämät kivennäis- ja hivenaineet edistävät luuston terveyttä. Voit siis nautiskella näitä ravintosisällöltään monipuolisia välipaloja hyvällä omallatunnolla.



## Piparkakkupohjaiset juustokuppikakut

12 kuppikakua

- 3 dl vähärasvaista maustamatonta kreikkalaista jogurttia
- 1 muna
- 2 rkl kookossokeria
- vuokasprayta
- 12 pientä piparkakua
- 1 ¼ dl Sunsweetin luumuja pilkottuna
- 2 rkl pieneksi pilkottua karamellisoitua inkivääriä

Kuumenna uuni 160 asteeseen. Lisää jogurtti, muna ja kookossokeri kulhoon ja sekoita käsin siteiksi taikinaksi. Voitele minimuffinivuoka

vuokaspraylla. Aseta piparkakku kunkin muffinimuotin pohjalle. Jos piparkakut ovat liian isoja, muotoile ne sopivan kokoisiksi esimerkiksi raastimella. Täytä muffinimuotit kokonaan jogurttitäytteellä. Paista uunissa 35 minuuttia. Ota uunista ja anna jäähtyä 10 minuuttia. Anna kiinteytyä jääkaapissa vähintään puoli tuntia. Sekoita keskenään Sunsweet-luumut ja inkivääri. Koristele kuppikakut luumu-inkivääri-sekoituksella.

### Ravintosisältö (1 kuppikakku):

70 kaloria, 1,5 g rasvaa, josta 0,5 g tyydyttyneitä, 0 g transrasvoja, 0 mg kolesterolia, 45 mg natriumia, 14 g hiilihydraatteja, 1 g kuituja, 9 g sokeria, 3 g proteiinia, A-vitamiinia 2 %, C-vitamiinia 2 %, kalsiumia 2 %, rautaa 2 %.

# Luumuproteiinilautanen

Yhdelle

Tämä luumuproteiinilautanen on monipuolinen välipala, joka antaa puhtia päiviin.

- 3 Sunsweet-luumua puoliksi halkaistuna
- 3 tummasta riisistä valmistettua riisikeksiä
- 15 g brie-juustoa
- 14 pistaasipähkinää (kuorineen tai kuorittuna)

Asettele ainekset kauniisti lautaselle ja nauti riisikeksin päällä tai erikseen.

## Ravintosisältö (1 lautanen):

200 kaloria, 8 g rasvaa, josta 3 g tyydytynyttä, 0 g transrasvoja, 15 mg kolesterolia, 110 mg natriumia, 26 g hiilihydraatteja, 2 g kuituja, 10 g sokeria, 6 g proteiinia, A-vitamiinia 10 %, kalsiumia 4 %, C-vitamiinia 4 %, rautaa 6 %.



# Luumu-

## vuohenjuustobruschetta

12 annosta

- 3 ½ dl balsamiviinietikkaa
- 2 ½ dl ohueksi viipaloitua punasipulia
- 12 Sunsweet luumua neljään osaan halkaistuna
- 12 (½ cm:n paksuista) viipaletta hapanjuureen leivottua patonkia
- 85 g pehmeää vuohenjuustoa
- 2 ½ dl rucolaa (noin 36 lehteä)
- 2 rkl hienonnettuja saksanpähkinöitä

Hauduta punasipulia noin 8 minuutin ajan balsamiviinietikassa, kunnes sipuli on pehmeää. Lisää Sunsweet-luumut ja anna hautua noin 3 minuuttia. Asettele jokaiselle leivälle 7 g vuohenjuustoa, 3 rucolanlehteä, 1 rkl luumu-sipulitäytettä ja ½ tl pähkinöitä.

## Ravintosisältö (1 bruschetta):

90 kaloria, 2,5 g rasvaa, josta 1 g tyydytynyttä, 0 g transrasvoja, 5 mg kolesterolia, 85 mg natriumia, 14 g hiilihydraatteja, 1 g kuituja, 6 g sokeria, 3 g proteiinia, A-vitamiinia 6 %, C-vitamiinia 4 %, kalsiumia 4 %, rautaa 4 %.

# Mausteinen luumukaakao

3 kupillista

- 5 dl maitoa tai kasvimaitoa
- 4 Sunsweet-luumua
- 2 rkl makeuttamatonta kaakaojauhetta
- 3/4 dl Sunsweet-luumumehua
- 1 rkl hunajaa
- ½ tl jauhettua kanelia
- hyppysellinen hyppysellinen cayennepippuria
- hyppysellinen merisuolaa

Sekoita kaikki ainekset perusteellisesti tehosekoittimessa. Kuumenna lähes kiehumispisteeseen joko kattilassa liedellä tai kupeissa mikroaaltouunissa.

## Ravintosisältö (1 kuppi kaakaota):

150 kaloria, 3,5 g rasvaa, josta 0 g tyydytynyttä, 0 g transrasvoja, 0 mg kolesterolia, 250 mg natriumia, 32 g hiilihydraatteja, 5 g kuituja, 20 g sokeria, 3 g proteiinia, A-vitamiinia 15 %, C-vitamiinia 0 %, kalsiumia 20 %, rautaa 6 %.



## Luustoa kehittäviä vinkkejä koko perheelle

**Välipalaksi** juustoa, jogurttia, pähkinöitä ja kuivattuja hedelmiä

**Juomaksi** maitojuomia, hedelmäsMOOTHIEITA ja kivennäisvesiä

**Ateriaksi** kalsiumia ja proteiinia sisältäviä ruokia sekä hedelmiä ja vihanneksia

**Likunnaksi** juoksua ja hyppyjä sisältävää ulkoliikuntaa



WorldOsteoporosisDay  
October 20



Kansainvälisen osteoporoosijärjestön organisoima Maailman Osteoporoosipäivä, 20. lokakuuta joka vuosi, muistuttaa luuston terveyden tärkeydestä. Tämän vuoden pääteemana on ravinto, ja tavoitteena on valistaa ihmisiä terveellisen ravinnon merkityksestä luuston terveyden ja osteoporoosiriskin pienentämisen kannalta.

Suomen luustoliitto ry – <http://luustoliitto.fi/>

International Osteoporosis Foundation — <http://www.iofbonehealth.org/>

### Lähteet

1. Osteoporosis General Facts (2015, toukokuu). <http://nof.org/files/nof/public/content/file/2681/upload/899.pdf>
2. 5 Steps to Better Bone Health (2015, heinäkuu) <http://www.worldosteoporosisday.org/prevention/5-steps>
3. Nutrition Composition. (2015) <http://www.californiadriedplums.org/nutrition/nutrition-composition>
4. Arjmandi BH, Khalil DA, Lucas EA, ym. (2002) Dried plums improve indices of bone formation in postmenopausal women. J Womens Health Gend Based Med 11, 61–68.
5. Hooshmand S, Chai SC, Saadat RL, ym. (2011) Comparative effects of dried plum and dried apple on bone in postmenopausal women. Br J Nutr 106, 923–930.
6. Nutrition Research Supports the Benefits of Dried Plums. (2015/3/30) <http://www.californiadriedplums.org/in-the-news/2015/3/nutrition-research-supports-the-benefits-of-dried-plum>

