

D-vitamiini ja kalsium

Monipuolinen ruokavalio on tärkeää kaiken ikäisille. Ruokavaliolla voi olla myös vaikutusta vaihdevuosi-oireisiin.

Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää vaihdevuosi-ikäiselle. Kalsiumin imeytyminen heikkenee iän myötä. Naisilla vaihdevuosien kiihtynyt luukato lisää kalsiumin tarvetta. Tästä syystä on tärkeää huolehtia sen riittävästä saannista. Runsas kalsiumin saanti vaikuttaa hidastavan luun haurastumista naisilla ennen vaihdevuosiä, vaihdevuosien jälkeen ja vanhemmalla iällä. Mikäli ruuasta saa kalsiumia liian vähän, voi käyttää kalsiumvalmisteita.

Kalsiumin ohella D-vitamiinilla on merkittävä rooli luuston terveyteen. D-vitamiinia muodostuu ihossa auringonvalon vaikutuksesta Suomessa kesäaikaan, tärkein lähde on kuitenkin ruoka.

Kalsium

- antaa luustolle lujuuden ja sitä tarvitsevat myös kaikki solut.
- säätelee monia toimintoja elimistössä, mm. sydämen toimintaa.

Mistä ruoka-aineista saa kalsiumia?

- maitotuotteet (vähärasvaiset, rasvattomat)
- kaura-, soija-, riisi- tai pähkinäpohjaiset juomat sekä mehut ja kivennäisvedet, joihin on lisätty kalsiumia
- kala
- mustaherukat
- appelsiini
- parsakaali

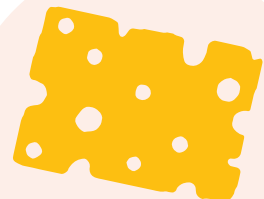
Kuinka paljon kalsiumia?

Suomessa kalsiumin saantisuositus aikuisväestölle on 800 mg vuorokaudessa.

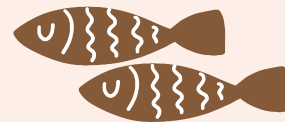
Esimerkkejä ruoka-aineiden sisältämästä kalsiumista



150-200 g
JOGURTtia, VIILIA
TAI RAHKAA



20-30 g
JUUSTOSIIVU



70 g
SILAKKAPIHVIT

/Kalsiumia noin 200 mg



Puoli desiä
MANTELEITA



200 g
PARSAKAALIA

/Kalsiumia noin 100 mg

D-vitamiini ja kalsium

D-vitamiini

- auttaa luustolle tärkeää kalsiumia imeytymään ja tukee luusolujen uusiutumista.
- vaikuttaa myös lihasten toimintaan.

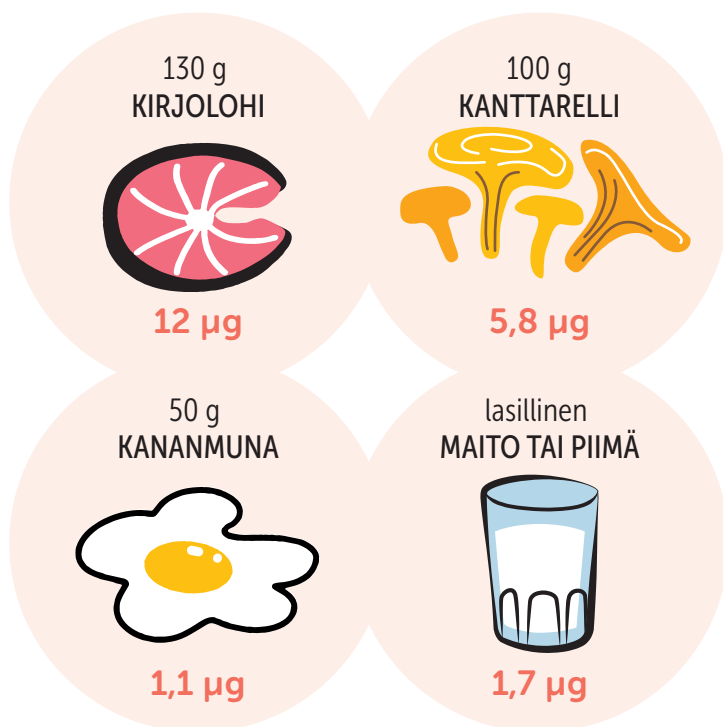
Mistä ruoka-aineista saa D-vitamiinia?

- kalat ja kalatölly
- D-vitamiinilla täydennetyt maitotuotteet, margariinit ja levitteet

Kuinka paljon D-vitamiinia?

Suomessa D-vitamiinin saantisuositus on 10 mikrogrammaa vuorokaudessa. Yli 75-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa vuorokaudessa.

Esimerkkejä ruoka-aineiden sisältämästä D-vitamiinista



Seuraa kalsiumin ja D-vitamiinin saantiasi kahden viikon verran

Merkitse rasti päivän kohdalle, jos koet saaneesi kalsiumia ja D-vitamiinia tarpeeksi ravinnosta. Merkitse myös rasti niiden päivien kohdalle, jolloin olet ottanut ravintolisävalmisteen.

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Kalsium ruuasta														
Kalsium ravintolisänä														
D-vitamiini ruuasta														
D-vitamiini ravintolisänä														

Lähteet:

Aikuisten luustoterveyellinen ravinto. Luustoliitto. <https://luustoliitto.fi/wp-content/uploads/Aikuisten-luustoterveyellinen-ravinto.pdf>

Terveystietoa ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilais-materiaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Tiitinen, A. Vaihdevuodet ja elintavat. Lääkärikirja Duodecim 24.10.2019. www.terveyskirjasto.fi