

EHITA ENDALE TUGEVAD LUUD!

MIS ON OSTEOPOROOS?

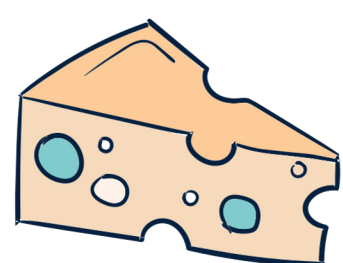
OSTEOPOROOS ON HAIGUS, MILLE PUHUL LUUD MUUTUVAD HAPRAKS NING ISEGI KÕIGE VÄIKSEM TRAUMA, KÕHIMINE VÕI AEVASTAMINE VÕIB PÕHJUSTADA LUUMURRU.



5 SOOVITUST LUUDE TUGEVDAMISEKS

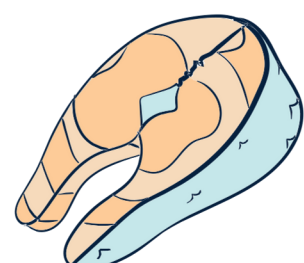
5 SOOVITUST, MIS AITAVAD TUGEVDADA LUID IGAS VANUSES JA TULEVIKUS OSTEOPOROOSI JA LUUMURRU RISKI VÄHENDADA.

1 SÖÖ LUUDELE VAJALIKKU TOITU



KALTSIUM

nt juust, jogurt, piim, fermenteeritud sojatooted



VALK

nt liha, pähklid, kala, kikerherned



VITAMIINID & MINERAALID

nt vitamiin D, K, zink, magneesium

Ca

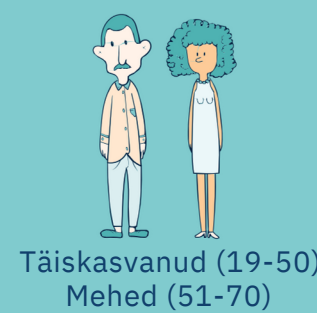
KAS SAAD TOIDUGA PIISAVALT KALTSIUMI?

SOOVITATAV PÄEVANE KALTSIUMIVAJADUS ERINEVAS VANUSES



Noored (9-18)

1300 mg



Täiskasvanud (19-50) Mehed (51-70)

1000 mg



Naised (+51)

1200 mg



Üle 70 aastased

1200 mg



60g mozzarellat = 1/4 kaltsiumi päevasest vajadusest



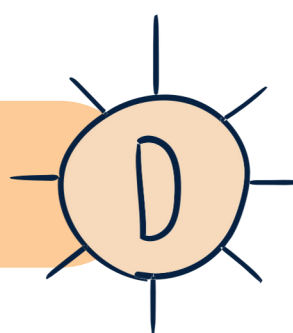
50g lehtkapsast = ca 32 mg kaltsiumit



1 200g jogurt = 1/5 kaltsiumi päevasest vajadusest

SAA PIISAVALT D VITAMIINI

Viibi iga päev 10-20 minutit päikese käes (nägu ja käivarred katmata). Vajadusel võta D vitamiini lisaks.



2 LUUDE JA LIHASTE TUGEVDAMISEKS LIIGU REGULAARSELT



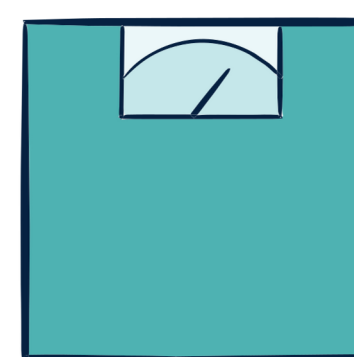
30-40 MINUTIT 3-4 KORDA NÄDALAS



PARIMAD ON KEHARASKUSEGA HARJUTUSED JA VASTUPANUHARJUTUSED

Tee ka tasakaalu parandavaid harjutusi!

3 SÄILITA TERVISLIK KEHAKAAL



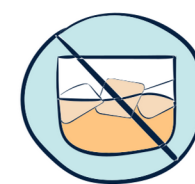
KMI üle 19 kg/m²

KEHAMASSIINDEKS

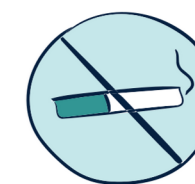
alla 19	alakaal
19.1 - 24.9	normalkaal
25.0 - 29.9	ülekaal
üle 30.0	rasvumine



4 ÄRA SUITSETA JA VÄLDI LIIGSET ALKOHOLI

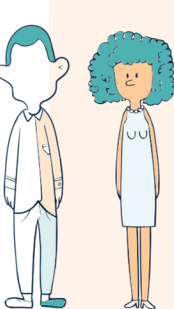


ROHKEM KUI 2 ÜHIKUT PÄEVAS SUURENDAB LUUMURDUDE RISKI



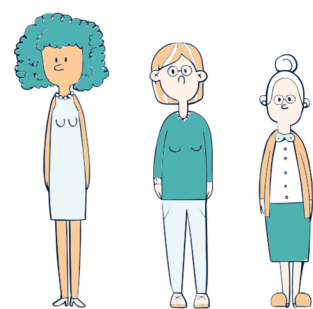
SUITSETAMINE KAHEKORDISTAB REIELUUKAELA MURRU RISKI

5 HINDA OMA OSTEOPOROOSI RIKISFAKTOREID



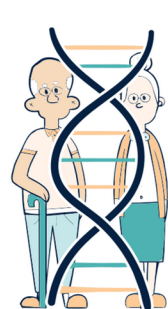
KASVUKADU

4 cm või rohkem?



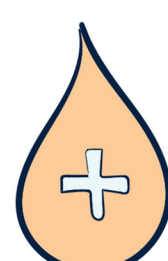
PÄRILIKKUS

Vanematel olnud reieluukaela murd?



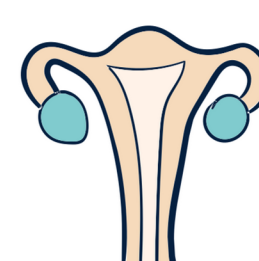
RAVIMID

nt glükokortikosteroidid, vähiravi?



HAIGUSED

nt. reumatoidartriit, diabeet?

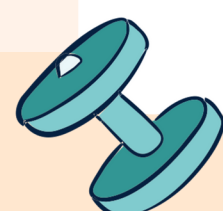


MENOPAUS

Enne 45. eluaastat?

ARVUTA OMA OSTEOPOROOSIRISK

KUI TEIE OSTEOPOROOSI RISK ON KÕRGE VÕI TEIL ON JUBA TEKKNUD LUUMURD, SIIS PALUGE END SUUNATA OSTEOPOROOSI KABINETTI!



*National Academy of Medicine (USA)