

Aitab osteoporoosi ees kummardamisest

Loe lähemalt lk 2

Mida teha luude heaks - süüa!

Loe lähemalt lk 3

Tugevate luude toite

Loe lähemalt lk 4

Küsi!
Osteoporoosiõde
vastab

Osteoporoosi infoliin
14 408

Tööpäeviti 9-16

OsteoporoosiLeht

Eesti Osteoporoosihaigete Liidu häälekandja nr 3 • oktoober 2010



Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Pilve tagant tuleb päike

Austatud doktor,

Panin paberile oma jutu osteoporoosist. Tervis läheb mul iga päevaga paremaks. Valud jalas on kadunud ja teen iga päev kepikõndi. Mõtetes olen aga ikka veel Magdaleena haiglas, kus sain abi kõigile ihu ja hinge hädadele.

Soojad tänusõnad tohtrittele, õdedele ja ülejäänud personalile minu heaks tehtud töö eest, tervitab Salme

Osteoporoos annab endast märku alles siis, kui tekivad luumurrud. Esimene kukkumine oli mul 10 aastat tagasi. Vaip libises jala all ja tulemuseks oli rangluu ning ribide murd. Paar aastat hiljem kukkusin lumega kaetud jäisel teel – tagajärjeks reieluukaela murd. Peale proteesimist alustasin küll kohe liikumist, kuid ilma kepita käia ei saanud. Põlv oli paistes, jalg nõrk ja liikumisel valus. Käisin taastusravis ja ka arsti juures, kes ütles, et kui valud veel suuremaks lähevad, panevad uue proteesi. Muretsemin kõnnikepid ja hakkasin nende abil liikuma, ikka 5000 - 6000 sammu päevas, nagu tohter soovitas. Asi liikus juba paremuse poole, kui ühel päeval ütles selg üles. Röntgen näitas nelja nimmelüli murdu. See õnnetus tahtis mind vägisi voodisse aheldada.

Laulsin koos lindudega ja tundsin rõõmu, et sain jälle oma jalgadel kõndida.

Mõtlesin, et kui voodisse jään, tulevad lamatised ja muud hädad. Võtsin end kokku ja sain end tugede najal püsti. Valu, mida tundsin, ei soovi vihavaenlaselegi mitte. Tõmbasin end keskelt salliga kõvasti kinni ja püüdsin keppide abil toas astuda. Kahe kuu möödumisel läksin juba kepikõnnile õue. Keppidele toetudes oli koormus seljale väiksem ja lisaks lihastreening. Läksin ka uuesti taastusravisse ja aasta pärast olin seljavaludest lahti.

2005. aasta kevadel tulid valud uuesti, vasakusse jalga. Vereanalüüs näitas põletikku ja mind suunati reumatoloogi

noosiks süsteemne sidekoehaigus, millest jagusaamine oli tõeline kannatuste rada, sest iga liigutus tekitas metsikut valu. Alles pooleteise aasta pärast, kui sain põletiku kontrolli alla, hakkasid valud taanduma. Praegu liigun toas ilma kepita ja väljas kõnnikeppidega, jälle oma 4000 – 5000 sammu päevas, sest osteoporoos on haigus, mille heaks peab patsient 90% ise tegema ja ülejäänud 10% jääb arstidele. Minu motoks on saanud, et ükskord tuleb pilve tagant ikka päike välja!

Ma ei kaotanud usku ja jätkasin vanaviisi treeningut. Aasta pärast sain jala- valudest lahti ja ilma kepita liikuda. Olin üliõnnelik. Tõusin hommikul kell 6 üles, võimlesin, seejärel kõndisin väljas, 5000 sammu. Laulsin koos lindudega ja tundsin rõõmu, et sain jälle oma jalgadel kõndida.

2008. aasta sügisel ütles jalg järjekordselt üles, isegi kepiga oli raske liikuda. Läksin uuesti haiglasse, kus pandi diag-



Salme: Minu puhul ei olnud haigus pärilik. Saatuslikuks sai see, et jäin 46. aastaseks koju, väljateenitud aastate pensionile ja hakkasin kuduma, paar kindaid päevas. Liikumist oli vähe, sundasendis istumist aga palju. Seepärast panen kõigile üle 40-aastastele südamele – pöörake tähelepanu oma tervislitele eluviisidele. Liikuda, liikuda ja mõõta luutihedust, et haigusele varakult jälle saada.

Kuidas saada Eesti Osteoporoosihaigete Liidu liikmeks?

- registreerige end EOL telefonil 634 2935
- saatke sooviavaldus: Eesti Osteoporoosihaigete Liit, Pärnu mnt 104 - 212, Tallinn 11312
- info kodulehel www.osteoporoos.ee

Perearstilt patsiendile



Kristi Talvik,
Pirita Perearstikeskuse perearst

Kergem ennetada kui ravida

Osteoporoos e. luuhõrenemine on skeleti haigus, mille puhul on häiritud luukoe tugevus. Luud muutuvad hapraks ning murduvad kergesti. Osteoporoos ise ei põhjusta enamasti kaebusi. Sageli on haiguse esimene sümptom kerge trauma tagajärjel tekkiv luumurd, kõige sagedamini reieluus, randmeluudes või selgrootülides. Murdude esinemissagedus suureneb vanuse tõusuga. Osteoporoos on tõsine haigus, mis ravita jäädes võib luumurru tõttu lõppeda kõrvalabist sõltuvaks jäämisega.

Osteoporoosi on kergem ennetada kui ravida. Haiguse kujunemist saab oluliselt mõjutada eluviisi ja toitumisega. Osteoporoosi ennetamine algab juba lapse kasvades kui luustik saavutab oma tugevuse, hiljem saab aeglustada luutiheduse vähenemist. Toit peaks olema mitmekesine ja sisaldama piisavalt kaltsiumit ja D-vitamiini. Vältida tuleks suitsetamist ja alkoholi tarvitamist ning olla kehaliselt aktiivne.

Riskifaktorid

Osteoporoosi olulisemad riskifaktorid on vanus üle 50, naissoo, osteoporoos perekonnas, eelnev luumurd, menopaus enne 45. eluaastat, vähene füüsiline aktiivsus, madal kehakaal, suitsetamine, alkoholi tarbimine, ühekülgne kaltsiumivaene toit, mitmed kroonilised haigused (täpsustage oma perearstiga), üle 3 kuu kestev tabletravi glükokortikoidhormoonidega. Lisaks riskitegurite olemasolule võib kahtlustada osteoporoosi kui inimese pikkus on aastatega vähenenud üle 3 cm ja esineb selgroo kõverus (käär) turjas.

Ravi ei tohiks jääda pooleli

Kui osteoporoosihäigele on juba ravi määratud, siis see ei tohiks jääda pooleli. Perearstid saavad ravi määrata ja retsepte pikendada ning ravimid on muutunud hinnalt kättesaadavamaks. Osteoporoosiravi on kergemini talutav ja ohutum kui haiguse tagajärjed. Kui otsustate, et siiski ei soovi end ravida, arutage koos oma arstiga läbi otsuse võimalikud kasud ja riskid. Ravitoime hindamiseks on vajalik luutihedust määrata ka ravi ajal, kuid mitte varem kui aasta möödumisel ravi algusest.

Enneta kukkumist toas ja õues

Luumurdude vältimiseks on oluline ka kukkumiste ennetamine: tehes lihasjäundlust suurendavaid ja tasakaalu parandavaid harjutusi, koostöös oma arstiga lõpetada uimasust põhjustavate ravimite võtmine, võtta tarvitusele ettevaatusabinõud libisemise ja komistamise vältimiseks. Siseruumides katta libedad põrandad, eemaldada juhtmed, libisevad vaibad ja kõrged lävepakud, paigaldada käsipuud treppidele ja vanituppa, parandada valgustust. Õues liikudes kasutada libisemiskindla tallaga jalanõusid ja tugikeppe, liikuda hooldatud kõnniteedel, olla ettevaatlik lemmikloomaga jalutades. Tugevad luud ja kukkumiste vältimine on parim kaitse luumurru eest.

Aitab osteoporoosi ees kummardamisest



Karin Laas,
Ida-Tallinna Keskaigla reumatoloog

Rahvusvahelisel osteoporoosipäeval on sel aastal tähelepanu all selgroo lüliskehamurrud.

Lüliskehamurrud on kõige sagedasemad osteoporoosi tagajärjel tekkivad murrud, kuid kahjuks jäävad need murrud pea pooltel juhtudel diagnoosimata ja seetõttu ka patsiendid ravita. Vaatamata sellele, et lüliskehamurrud põhjustavad füüsilise võimekuse langust ja kroonilist valu, jäävad need haiged sageli õige diagnoosita.

Kroonilist seljavalu ei tähtsustata

Kroonilist seljavalu peetakse vanemas eas inimestel tavapäraseks lihase nihestuseks, külmetuseks või vana radikulaarse valu ägenemiseks. Lüliskehamurrud on erilised ka selle poolest, et neid pole väliselt sama lihtne tuvastada nagu käeluu- või reieluumurdu. Ainuke võimalus lülismurdu diagnoosida on teha röntgenpilt valutavast piirkonnast seljas. Lülismurru tekkeks pole osteoporoosihäigel vaja saada traumata ega kukkuda, mure võib tekkida ka ette painutades või põrandalt kotti tõstes iseenesest.

Lüliskehamurrud jäävad sageli diagnoosimata ja haiged seetõttu ravita.

Lüliskehamurrul on kolm põhitunnust

Lüliskehamurd ehk kompressioonmurd tähendab seda, et lüliskeha on ühest kül-

Lüliskeha murru kolm põhitunnust on kehapiikkuse lühenemine, seljavalu ja kääru tekkimine.

jest madalam kui teisest või on keskest sisse vajunud. Murru järgselt tekib tavaliselt tugev valu seljas nädalateks või kuudeks, mis piirab füüsilist aktiivsust kuni selleni, et patsient ei saa ise tualetis käia ja ennast pesta. Isegi väikse murru korral on mõned tegevused piiratud nagu näiteks suuremat füüsilist pingutust nõudvad liigutused ja sportimine. Piirangud elus mõjutavad inimeste enesehinnangut, tekitavad üksindustunnet kuni depressioonini välja. Ühe lüliskehamurru korral on järgmise murru risk oluliselt suurem, võrreldes sama-

Lüliskehamurdude ärahoidmiseks on vajalik haiguse varane avastamine ja ravi.

ealise, ilma murruta inimesega. Osteoporoosi õigeaegse ja järjepideva raviga on võimalik järgmisi luumurde ära hoida. Sellega pikeneb aeg, kus inimesed tulevad ise toime oma igapäevase eluga, ei vaja kõrvalist abi ja tunnevad elust rõõmu.

Kuidas me ravime osteoporootilist murdu



Taavi Toomela,
Ida-Tallinna Keskaigla
lülisambakirurgia keskuse kirurg

Osteoporootiliste lülismurdude ravi on enamasti konservatiivne, ca 85% patsientidest saab abi valuravist, ortoosidest ja nõustamisest. Kaebused kaovad umbes 6 nädalaga ja vaid 15% patsiente vajab kirurgi konsultatsiooni.

Kirurgilistest protseduuridest on võimalik lüliskehade tsemenditeerimine, st. nõela kaudu viiakse lüliskehasse tsement

ja toetatakse seda. Kui luukillud suruvad peale närvijuurtele või seljaajule, kui on tekkinud lülisambakõverus, vajavad patsiendid suuremaid operatsioone.

Praegu on algatatud diskussioon, kas lüliskeha murdude varajane tsemenditeerimine kohe esimestel päevadel võiks saada standardiks. Eesmärk on patsiendid kiiremini normaalsesse elurütmi tagasi tuua ja vähendada valuvaigistite kasutamist.

Osteoporoosi on alati mõistlikum ennetada ja haiguse esinemisel on esmaseks medikamentoosne ravi. Eesmärgiks on vältida uusi murde. Kirurgiline ravi proovib tänapäeval minimaalselt osteoporootiliste lülismurdudega patsienti kahjustada ja kaasa aidata tema elukvaliteedi taastamisel.



Mida teha luude heaks - süüa!



Eve Sooba,
Ida-Tallinna Keskhaiigla taastusarst

Raske uskuda, aga ka tugevad kehaosad nagu luud võivad seoses vale toiduvalikuga hõredaks muutuda.

Mitmekülgne ja täisväärtuslik toit on tähtis nii osteoporoosi ennetamiseks kui ka ravi ajal. Valgud, rasvad ja süsivesikud koos vitamiinide ja mineraalidega annavad kehale vajaliku energia, käivitavad ainevahetuslikus tasakaalus püsiva, pidevalt toimiva nn keemiakombinaadi, et süda, maks, neerud ja teised organid saaksid korralikult toimida. Luud ei ela oma elu muust kehast eraldi, vaid on tugevalt mõjutatud kogu organismi ainevahetusest. Teatud ained, näiteks kaltsium ja D-vitamiin mängivad luudetaastumise protsessis küll tähtsamat rolli, kuid oluline on ka piisav valkude ja vähene soola tarbimine. Selleks, et ainevahetus toimiks veatult, peab kõiki komponente olema piisavalt ja tasakaalustatult. Tasakaal toiduvalikutes on oluline nii lapsele kui täiskasvanule.

Olulised toitumispõhimõtted nii luude kui ka kogu keha tervise vaatenurgast:

- toit olgu tasakaalustatud
- toit sisaldagu piisavalt vajalikke toiduaineid
- toiduvalikul tuleb arvestada muid tervise aspekte ja nõu pidada spetsialistidega (kindel toiduvalik alakaalulistele, imendumishäiretega ja isututele inimestele; tark valik koos teatud piirangutega ülekaalulistele)
- õige toitumise pidev järgimine, mitte üksikul päeval, nädalas või kuudel

Kaltsium toidus

Kõige luusõbralikumad toiduained on piimatooted, sest organism omastab nendes sisalduvat kaltsiumi koos teiste mineraalainetega kõige paremini. Just vedelad piimatooted (piim, jogurt, peet, keefir) on koostiselt organismile kõige kergemini omastatavad ja põhjamaalastena on eestlased neid harjunud tarbima. Mitmed toitumisteoreetikud väidavad, et täiskasvanueas ei peaks piima tarvitama. Kõigile inimestele rõõsk piim hüpolaktaasia tõttu ei sobigi. Kuid piimatoodetest ei peagi valima rõõska piima, headeks kaltsiumiallikateks on nii jogurt, keefir kui ka tavaline petipiim.

Inimese päevane kaltsiumivajadus on 1000-1500mg ja seda polegi nii vähe. Näiteks ühest 200-milliliitrisest klaasist piimast saab inimene üksnes 220-240mg kaltsiumi. Seega 3 klaasi piima



Eesti Osteoporoosi Seltsi soovitused

Päevane kaltsiumikogus osteoporoosi ennetuseks on:

- Kuni 10aastastel lastel 600-900mg
- Üle 10aastastel lastel ja noorukitel 1000-1200mg
- 25-50aastastel naistel 1000mg
- Rasedatel ja rinnaga toitvatel naistel 1300-1400mg
- Postmenopausieas naistel 1200-1500mg
- Meestel 1200-1500mg

ja veel väike ports juustu või kohupiima ja sinna juurde klaasitäis lehtkapsast on minimaalne kogus, mida inimesel üheks päevaks vaja läheb. Aga toitumine peaks olema tasakaalus iga päev, mitte üksnes mõnedel päeval nädalas. Kui teil on kehakaaluprobleeme, tuleks teil valida lahjemaidsid piimatoteid ja patus-tada ka teiste rasvaste toitudega nii vähe kui võimalik. Kogu kaltsium ei pea tulema üksnes piimatoodetest, ka aprikoosid, mandlid ja pähklid ning seesamiseemned on suurepärased kaltsiumiallikad.

Ka aed- ja köögiviljad sisaldavad luudele vajalikke teisi vitamiine ning antioksidante. Näiteks on rohelistel köögiviljadel, eeskätt mitmed kapsasordid samuti luudele väga olulised nii kaltsiumi kui vähemtuntud K-vitamiini allikana.

D-vitamiin toidus

Paljudes riikides lisatakse D-vitamiini piimatoodetele, kuid kahjuks mitte Eestis. Toitudest on D-vitamiini kõige rohkem rasvases kalas. D-vitamiini allikana sobivad angerja, lõhe ja makrelli kõrvale ka räimed, koha ja isegi haug nii

värskelt kui suitsutatuna. Ka kalakon-servid, kus kalal on luud sees, sobivad nii kaltsiumi kui D-vitamiini allikaks. D-vitamiini leidub rohkelt ka kanamunades, kuid paljud inimesed suhtuvad munasöömisel pelglikult, sest see võib tõsta kolesterooli. Munakollane sisaldab palju organismile olulisi aineid, lisaks kolesteroolile ka D-vitamiini ja rauda. Seega peaksid normaalkaalulised ja normaalse kolesteroolitasemega inimesed sööma vähemalt 3 muna nädalas, lapsed veelgi enam. Kui inimesel on kolesteroolitasemega probleeme, siis soovitatakse tal süüa kuni 2 muna nädalas.

D-vitamiini leidub ka maksast valmistatud toitudes. Maist kuni septembrini saab D-vitamiini varusid täendada päikest võttes, kuid arvestada tuleb naha päikesetundlikkusega. D-vitamiini saamiseks piisab päevas 15-20 minutilisest päevitamisest. Ka solaariumis päevitamisest tekib nahas pisut D-vitamiini, kuid kindlasti pole solaariumiga liialdamine soovitatav üldiselt tervisele mõeldes. Suure osteoporoosiriskiga inimesed vajavad kindlasti D-vitamiini juurde toidulisandina.

Eesti Osteoporoosi Seltsi soovitused

Päevane D-vitamiini vajadus:

- Täiskasvanutel 800-1000 toimeühikut (TÜ) ehk 10-12,5 mikrogrammi (µg) päevas
- Öues liikuvatel eakatel lisaks 400 TÜ ehk 5 µg päevas
- Tubastel eakatel lisaks 600-800 TÜ ehk 7,5-10 µg päevas
- Lastel, noorukitel ja rinnaga toitvatel emadel lisaks 200-400 TÜ ehk 2,5-5 µg päevas

Osteoporoosi ennetuses on oluline ka kehaline koormus.

Mida teha kui rasvased toidud pole lubatud?

Kõrge kehakaaluga inimestele tuleb liha asemel soovitada just kala, ja ka rasvasema kala söömist. On teada, et küllastumata rasvhappeid ja organismile vajalikke rasvhappeid saab pigem kalast, st enamik rasva, mis kalast saadakse, on kasulik.

Toiduportsjoni suurust saab ka reguleerida: kalavokk 0,5-1,5%-se piima või hoopis petiga annab kindlasti vähem kaloreid ja täidab sama hästi kõhtu, kui süüa soolaheeringat õlis keedukartuli ja keefiriga. Arukalt tarbides saab toidu rasvasisaldust reguleerida nii, et piimatoodetest siiski loobuma ei pea. Kui teil on probleeme kehakaalu või kõrge kolesterooliga, siis valige lihtsalt vähem-rasvane toode.

Olge ise oma tervise sepp

Toiduvalik on osteoporoosi ennetuses oluline nii lapsele kui täiskasvanule. Õigeid valikuid tehes on võimalik osteoporoosi ennetada küllalt arvestataval määral. Kaasuvate krooniliste haiguste esinemisel vajavad paljud inimesed kindlasti lisanõuandeid toitumisspetsialistidelt. Õigete valikute tegemine algab tegelikult inimese suhtumisest oma tervisesse ja edasi juba teadmiste omandamisest ning selle põhjal valitud toidust. Meie igapäevane normaalne tegevus, söömine, pakub meile ju ka rahuldust. Miks mitte suurendada seda mõnutunnet, et olete ise oma tervise sepp ja teinud endale midagi head.

Loe veel

www.osteoporoos.ee
www.kaltsium.ee
tka.nutridata.ee
www.terviseinfo.ee/web/?id=2303
www.toitumine.ee

Soovitusi

- Hinda oma kaltsiumi ja D-vitamiini sisaldust toitudes ja korrigeeri seda vajadusel.
- Tarbi vajalikke toitaineid iga päev, aastaringset.
- Hinda teiste toitainete vahekordi ja korrigeeri neid vastavalt.
- Küsi nõu spetsialistilt.
- Kui sulle on mõned toidud keelatud, siis vaata, kas nende tarbimise lõpetamine ei kahjusta sinu luude tervist. Vajadusel asenda see teiste toitainete või toidulisanditega.
- Ära suitseta!
- Ära joo liigselt kohvi. 1-2 tassi päevas võiks olla piisav, eelista teed.
- Piimatoteid olgu sinu toidulaua iga päev ja piisavas koguses.
- Söö vähemalt 2 muna nädalas (kui 3 pole lubatud kõrge kolesterooli tõttu).
- Lisa sagedamini oma toidulauale kala.
- Vähenda toidus soola.
- Söö piisavalt valku sisaldavaid (muna, kala, liha piimatoteid) toite, kuid ära pea valgudieeti.
- Äärmused on tervisele kahjulikud: liiga palju magusat, soolast, alkoholi, valku (dieetidena) – kõik liialdused häirivad organismi sisemist tasakaalu ja võivad ainevahetuslikult viia osteoporoosi tekkele ja süvenemisele.

Tugevate luude toite

Tervislik ja kaltsiumirikas 4-käigu-line menüü sobib valmistamiseks ühekorraga kui ka ükshaaval. Tähtis on süüa luud tugevaks.

Suupisteks:
Fetajuustu *crostini* kreeka pätklite ja rucolaga

Märksõnad: lihtne valmistada, kaltsiumirikas
Valmistusaeg: 15 min
Kogus: kuuele

Koostisained:
200g fetajuustu
50g kreeka pätkleid
25g rucola salatit
1 küüslauguküüs
5tl külmpressi oliiviõli
Jahvatatud pipart
Viilutatud baguette'i või muud sarnast saia



Valmistamine: murenda kahvli abil juust. Haki pätklid peeneks ja rebi salatilehed pisikesteks tükkideks. Pressi küüslauk. Tõsta kõik koostisained kokku, sega oliiviõliga ja lisa pipart. Laota segu eelnevalt ahjus või rösteris kergelt krõbedaks lastud saiaviiludele ja serveeri.

Eelroaks:
Värske kõrvitsa supp

Märksõnad: lihtne valmistada, soodne, kaltsiumirikas
Valmistusaeg: 30 min
Kogus: neljale



Koostisained:
1tl võid
1 hakitud sibul
3tl karripulbrit
500g kooritud ja suuremateks kuu-bikuteks lõigatud kõrvitsat
1 tass (250ml) juurviljapuljongit
1,5tl soola
1 tass hapukoort

Valmistamine: sulata poti põhjas või, prae hakitud sibul võis klaasjaks. Raputa peale karripulber. Lisa sibulale kõrvits. Mõne minut pärast vala potti juurviljapuljong ja lisa sool. Lase haududa kuni kõrvits on pehme, tõsta pliidilt. Püreeri segu blenderis ühtlaseks massiks, tõsta tagasi potti ja sega sisse hapukoort. Värv ja maitse elavamiseks võid lisada lusikatäie tomatipastat. Serveeri petersellioksaga kaunistatult.

Pearoaks:
Hautatud tursk Islandi moodi

Märksõnad: lihtne valmistada, kaltsiumirikas
Valmistusaeg: 40 min
Kogus: neljale



Koostisained:
2 hakitud sibulat
30g võid
2sl jahu
1,5 tassi puljongit
300g viilutatud kartuleid
2 hakitud sellerivart
2 viilutatud porgandit
1tl soola
Natuke valget pipart
500g tursafileed
1,5 tassi piima
250g riivitud juustu

Valmistamine: puhasta kalafilee nahast ja luudest. Prae sibul või sees klaasjaks. Lisa jahu ja sega. Vala aeglaselt segades juurde puljong. Aseta pannile juurviljad ja ürdid. Kata pann kaanega, alanda kuumust ja hauta rooga 15 minutit, kuni kartulid on pehmed. Seejärel lisa piim ja pool juustukogusest. Aseta kalafilee kõige peale, raputa üle järelejäänud juustuga ja kuumuta madalal tulel kaane all veel 5 minutit. Serveeri värskesalatiga.

Magustoiduks:
mustsõstrapuding

Märksõnad: lihtne valmistada, lastesõbralik, kaltsiumi- ja D-vitamiinirikas
Valmistusaeg: 30 min
Kogus: neljale

Koostisained:
4tl jahu
3 muna
2tl suhkrut
2 tassi (500 ml) piima
1tl võid
250g mustsõstraid

Valmistamine: sega jahu munadega. Teises anumasse sega suhkur ja piim ning lase pliidil keema tõusta. Lisa potti jahumuna segu ja sega kuni vedelik muutub paksuks ja ühtlaseks. Määri ahjuvorm võiga. Aseta marjad vormi ja vala peale pudingisegu. Küpseta ahjus 220 kraadi juures 25-30 minutit kuni puding muutub tahkeks. Serveeri külmalt või kuumalt.



Allikas: <http://www.iofbonehealth.org/patients-public/bone-friendly-recipes.html>

Rahvusvahelise Osteoporoosipäeva üritused Eestis

Tallinnas

Ootame üle 50-aastaseid naisi laupäeval, 23. oktoobril kella 10-14 Ida-Tallinna Keskhaigla Magdaleena üksusesse Pärnu mnt 104 osteoporoosi konsultatsioonile

- Vastu võtavad reumatoloogid.
- Igale patsiendile 5-10 minutit TASUTA konsultatsiooni ja võimalus vastuseid saada oma küsimustele.
- Jagame infot haigusest ja selle ennetusest, toitumisest, liikumisteraapiast ja taastusravist.
- Vajadusel registreerime patsiente luutiheduse uuringule.

Eelregistreerimine telefonil 14 408.



Tartus

Ootame teid Rahvusvahelise Osteoporoosinäädala raames korraldatavale Osteoporoosipäevale esmaspäeval, 25. oktoobril kell 12 Tartus Puusepa 1a saalis:

Luuhõrenemine – hääletu epideemia – dr Raili Müller
D-vitamiin ja osteoporoos – dr Mart Kull
Liikumine ja osteoporoos – füsioterapeut Priit Põld

Küsimused ja vastused
Vaba sissepääs

