

Algemene adviezen bij osteoporose

Door van jongs af aan voldoende te bewegen en te zorgen voor voldoende calcium en vitamine D, wordend de botten in de opbouwfase zo sterk mogelijk. Dit verkleint de kans op botontkalking op oudere leeftijd. Als u al last heeft van osteoporose kunnen onderstaande adviezen helpen uw botten te beschermen tegen verdere verzakking.

Lichaamsbeweging

Als het lichaam beweegt, moeten de spieren, botten en gewrichten een inspanning leveren. Deze 'botbelasting' vertraagt de botafbraak. Bewegen helpt dus om de botten langer sterk te houden. Daarom is het goed om elke dag bewust aan lichaamsbeweging te doen, bij voorkeur als onderdeel van het dagelijkse ritme. Bijvoorbeeld een halfuur stevig wandelen of fietsen. Lichaamsbeweging op een sportschool kan ook, maar is beslist niet noodzakelijk.

Beweging waarbij de zwaartekracht een rol speelt, zoals wandelen, belast de botten meer dan beweging waarbij dat niet zo is, zoals fietsen of zwemmen. Voor de botten is het dus beter om te wandelen dan te fietsen. Maar het gaat er vooral om dát er wordt bewogen. Wie iets kiest wat hij of zij leuk vindt, houdt dat het langste vol.

Gevarieerde voeding

Calcium is een bouwstof voor de botten. Volwassenen hebben gemiddeld 1000 mg per dag nodig en boven de 50 jaar 1200 mg. Meer calcium gebruiken is niet nodig; dit heeft geen extra, positief effect op de botten. Meer dan 2500 mg calcium per dag kan zelfs nadelige effecten hebben. Een gevarieerde voeding, met gemiddeld per dag twee tot drie porties melk en melkproducten en één à twee plakken kaas, bevat voldoende calcium.

Calcium zit vooral in melk en melkproducten (zoals yoghurt, vla en kwark) en kaas. In minder mate zit het ook in brood, peulvruchten en noten.

Naast calcium speelt vitamine D een

belangrijke rol bij de botopbouw. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter wordt opgenomen in het bloed en dat calcium in de botten wordt 'vastgelegd'.

Met behulp van zonlicht maakt het lichaam de hoeveelheid vitamine D die nodig is, voor het overgrote deel zelf aan. Ook voeding is een leverancier van vitamine D, via halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Aan bijna al deze producten wordt deze vitamine door de fabrikant toegevoegd. Verder zijn vlees, eieren, kaas en vette vis bronnen van vitamine D.

Bij mensen boven de 50 jaar zorgen voeding en zonlicht niet meer voor voldoende vitamine D. Wie de 50 is gepasseerd, doet er goed aan voor extra vitamine D te zorgen in de vorm van een preparaat. De aanbevolen hoeveelheid voor vrouwen is anders dan voor mannen, omdat vrouwen na de menopauze een verhoogde kans hebben op osteoporose.

Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag:

vrouwen	
50-60 jaar	2,5 microgram per dag
60-70 jaar	5 microgram per dag
boven de 70 jaar	10 microgram per dag
mannen	
50-60 jaar	geen preparaat nodig
60-70 jaar	2,5 microgram per dag
boven de 70 jaar	7,5 microgram per dag

Bron adviezen: Voedingscentrum

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.