

Centrum voor Metabole Botaandoeningen

Osteoporose

Algemene leefstijl adviezen

Algemene adviezen voor uw botgezondheid

Calcium

Calcium (kalk) is een belangrijke bouwstof voor het bot. Calcium is ook belangrijk voor een goede werking van de zenuwen, spieren en voor uw gebit. Gemiddeld is de behoefte aan calcium 1.000 mg tot 1.200 mg per dag. Dit is ongeveer gelijk aan 3-4 porties zuivel (bijvoorbeeld: 2 bekertjes melk, een boterham met kaas en een schaaltje yoghurt). Als u gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijgt u voldoende calcium binnen. Als u weinig (of geen) zuivelproducten eet of drinkt, wordt u geadviseerd om via andere bronnen (groenten of soja producten) voldoende calcium binnen te krijgen.

Voeding:	Hoeveel calcium:
Beker melk (150 ml)	185 mg
Schaaltje yoghurt (150 ml)	209 mg
Boterham met kaas	168 mg
Groene groente (broccoli, boerenkool, etc.)	88 mg
Handje noten	20 mg
Portie peulvruchten	80 mg

Bron: voedingscentrum.nl

We adviseren u om geen extra calciumtabletten in te nemen als u via de dagelijkse voeding voldoende calcium binnenkrijgt. In de praktijk bevelen we u aan niet meer dan 1.200 mg calcium per dag in te nemen.

Lukt het niet om de dagelijkse hoeveelheid calcium binnen te krijgen, overleg dan met uw behandelaar of verpleegkundige of het verstandig is om calcium supplementen (kalktabletten) te gebruiken.

Vitamine D

Naast calcium is vitamine D een belangrijke bouwstof voor uw botaanmaak. Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam. Vitamine D speelt ook een rol bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. In de huid wordt onder invloed van zonlicht, vitamine D aangemaakt. Daarnaast zit vitamine D onder andere in vette vis en boter.

Voor de meeste mensen met een lichte huid is het voldoende om dagelijks 15 tot 30 minuten onbeschermd met de handen en het gezicht in de zon te zijn. Geniet na de onbeschermden minuten wel weer beschermd (met zonnebrandcrème of een bedekte huid) van de zon.

Veel mensen die ouder zijn dan 50 jaar hebben – met name in de wintermaanden – een tekort aan vitamine D. Hier hoeft u niets van te merken. Daarom controleren we bij het bloedonderzoek onder andere uw vitamine D gehalte. Aan de hand van deze uitslag wordt bekeken of het noodzakelijk is dat u extra vitamine D gaat gebruiken.

Er zijn mensen die dagelijks extra vitamine D nodig hebben. In deze tabel ziet u wie extra vitamine D nodig heeft:

	Leeftijd:	Wie:	Vitamine D3:
Mannen en vrouwen	4-49 jaar	Getinte huid Komt te weinig buiten	10 mcg (= 400 IE)
Vrouwen	50-69 jaar	Iedereen	10 mcg (= 400 IE)
Mannen en vrouwen	70 jaar en ouder	Iedereen	20 mcg (= 800 IE)

Bron: Nederlandse Gezondheidsraad

Beweging

Voor uw botgezondheid en spierfunctie is bewegen erg belangrijk. Voor het bot zijn dat vooral bewegingen die gecombineerd worden met zwaartekracht. Denk hierbij aan wandelen, joggen, hardlopen, golfen, tennissen, Tai Chi, dansen, traplopen en touwtje springen. Fietsen en zwemmen zijn heel goed voor uw spieren maar doen minder voor botopbouw.

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen beveelt aan minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning te verrichten. Deze inspanning kunt u verspreiden over diverse dagen. Daarnaast wordt aanbevolen twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te doen. Dit is belangrijk voor uw conditie, spieren, gewrichten én uw botten (bron: gezondheidsraad.nl).

Kort na een botbreuk is het goed om uw bewegingen af te stemmen met uw behandelend arts of fysiotherapeut.

Advies bij wervelinzakking(en)

Tillen: we raden u af om in het eerste jaar na een wervelinzakking iets te tillen dat zwaarder is dan 5 à 7,5 kilogram. Het risico is namelijk aanwezig dat tijdens het tillen van zwaardere gewichten nieuwe wervelinzakkingen kunnen optreden of de recente wervelinzakking verder inzakt.

Let bij het tillen of het oprapen van een object goed op uw houding; ga dicht bij het object staan en houdt het object dicht bij uw lichaam. Buk niet, maar til met een rechte rug en gebogen knieën. Probeer zoveel mogelijk draaibewegingen vanuit de romp te vermijden, maar draai uw heupen en schouders tegelijk.



Figuur: de juiste manier van het tillen van objecten



Figuur: deze bewegingen moet u vermijden

Roken en alcohol

Roken zorgt voor een toename van botverlies waardoor de kans op osteoporose en een botbreuk toeneemt. Rokers hebben ook vaker een vertraagde genezing van hun botbreuk en meer kans op complicaties. Voor uw gezondheid is het altijd beter om te stoppen met roken. Overweegt u om te stoppen maar vindt u dit moeilijk, bespreek dit dan met uw huisarts.

Alcohol verstoort de opname van calcium en ook je kunt met “een glaasje op” eerder ten val komen. Daardoor is de kans op osteoporose en een botbreuk verhoogd. Het advies is om maximaal één glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) alcohol per dag te drinken. Drink liever ook niet dagelijks, maar sla een aantal dagen per week over of drink bijvoorbeeld alleen in het weekend.

Tot slot

Lees meer over (het voorkómen) van botbreuken en osteoporose op:

www.osteoporosevereniging.nl

www.botinbalans.nl

Over voeding en beweging vindt u meer informatie op:

www.voedingscentrum.nl

www.gezondheidsraad.nl

Voor startende en ervaren sporters kijk op:

www.sportzorg.nl

Vragen

Heeft u nog vragen, neem dan gerust telefonisch contact op met:

Centrum voor Metabole Botaandoeningen

Polikliniek Interne Geneeskunde.

☎ (077) 320 55 55

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl