



Leefstijladviezen bij osteoporose

INLEIDING

Een gevarieerd voedingspatroon, met voldoende calcium en 30 minuten bewegen per dag zijn effectief om het risico op botontkalking (osteoporose) te verminderen. Vooral als u er een dagelijkse gewoonte van maakt.

HOUD UW BOTTEN STERK

In het algemeen geldt dat een leefstijl met voldoende beweging en calcium- en vitamine D-rijke voeding kan helpen om het risico op botontkalking te verminderen. Roken en het nuttigen van alcohol zijn risico factoren voor het ontwikkelen van botontkalking, evenals het nuttigen van energiedranken. Ook adviseren wij u om niet meer dan maximaal 6 gram zout per dag te nemen en maximaal 7 koppen of glazen cafeïne houdende dranken zoals koffie, thee en cola.

BOTBREUKEN VOORKOMEN

Blijf actief. Bewegen heeft een positief effect op de botopbouw. Beweeg minimaal 30 minuten per dag waarbij de botten belast worden, zoals wandelen en trap lopen. Dit zorgt voor sterke botten. Voorkom het risico op vallen en verwijder opstapjes en drempels en zorg voor goede verlichting. Als u slaapmiddelen, kalmerende middelen of andere middelen gebruikt waar u suf van wordt, wees u dan bewust dat u sneller valt als u minder alert en slaperig bent.

VOLDOENDE CALCIUM EN VITAMINE D IN DE VOEDING

Calcium is nodig voor de aanmaak van bot. Vitamine D stimuleert de opname van calcium uit de darmen en het vastleggen ervan in het botweefsel. Het is belangrijk om de juiste hoeveelheid calcium en vitamine D binnen te krijgen, bij voorkeur via voeding.

Calcium zit vooral in zuivel; kaas, melk en yoghurt. Daarnaast in groente, noten en peulvruchten.

Als u geen kaas, melk en melkproducten gebruikt, kunt u sojadrink met toegevoegd calcium nemen. Als u twijfelt of u genoeg calcium binnenkrijgt, kunt u de eetmeter van het voedingscentrum invullen. www.voedingscentrum.nl

VITAMINE D

onder invloed van zonlicht maakt het lichaam zelf vitamine D aan.

15 minuten per dag buiten zijn is voldoende. Daarnaast is aanvulling van vitamine D via de voeding nodig. Zeker in de wintermaanden. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine D zijn de vette vissoorten zoals paling, haring, zalm en makreel.

Het verdient de voorkeur om voldoende calcium en vitamine D via de voeding binnen te krijgen. Soms lukt dat niet vanwege voedingsvoorkeuren of allergieën. U kunt dat met uw huisarts bespreken. Zo nodig kan calcium en vitamine D in tabletvorm voorgeschreven worden.

Naast zuivel zijn er veel andere bronnen van calcium. In de tabel hieronder vindt u een overzicht.

Op <https://supersnelgezond.nl/wat-is-het-plantaardige-alternatief-voor-melk> heeft Carlo Kool van Supersnel Gezond een uitgebreider overzicht geplaatst.

Calcium per 100 gram en per portie voedingsmiddelen milligram:

Voedingsmid- del	Calcium per 100 gram	Portie in gram	Calcium per portie
Amandelen	283	30	85
Zalm uit blik	90	100	90
Sardientjes uit blik	500	100	500
Tahoe	188	150	282
Boerenkool	180	200	360
Raapstelen	100	200	200
Quinoa gekookt	17	150	25
Chiazaad	630	15	95
Sesamzaad	670	15	101
Kaneel	1228	3	37
Gedroogde basilicum	2240	3	67

Gedroogde marjoraan	1990	3	60
Gedroogde rozemarijn	1280	2	26

De dagelijkse aanbeveling is afhankelijk van leeftijd 950-1200mg per dag. In melk zit per 100 gram 123 mg calcium. Kijk bij het gebruik van melkvervangers als sojadrink, amandeldrink, haverdrink enz. op de verpakking hoeveel calcium is toegevoegd.

Bereken uw dagelijkse calcium inname:

150ml melk	180 mg	mg
150 ml karnemelk	170 mg	mg
150 ml chocolademelk	170 mg	mg
150 ml drinkyoghurt	135 mg	mg
150 ml calcium + melk	265 mg	mg
150 ml yoghurt, kwark, vla	180 mg	mg
48+ kaas (voor 1 boterham)	160 mg	mg
30+ kaas (voor 1 boterham)	200mg	mg
smeerkaas (voor 1 boterham)	70 mg	mg

TOTALE DAGELIJKSE CALCIUM INNAME: mg.

Dagelijkse behoefte 1000 - 1200 mg.

Gewenste aanvulling: mg.

Sportief bewegen met osteoporose

Hier volgen tips om op verantwoorde wijze in beweging te komen en te blijven:

- Kies een activiteit die u leuk vindt en die bij u past.
- Minimaal een half uur per dag sportief bewegen is nodig voor een gezonde bot structuur.
- Beweeg samen met anderen: leuk en motiverend.
- Overleg met uw arts voordat u intensief gaat sporten.
- Let bij tillen en neerleggen op een rechte rug en gebogen knieën.
- Kijk in de gemeentegids voor adressen van geschikte bewegingsactiviteiten.
- Activiteiten in een fitnesscentrum zijn zeer geschikt voor u.
- Bouw duur, intensiteit en frequentie geleidelijk op.
- Als u osteoporose heeft, belast uw botten dan door regelmatig te staan en te wandelen, vermijd springen. Advies is om elk uur even te staan en te bewegen.
- Denk vooral bij wandelen en zaalsporten aan schoenen aan schoenen met goede zolen, in een (buiten)sportwinkel kan men u adviseren.
- Vermijd oefeningen waarbij u voorover moet buigen. Dit is zeer belastend voor uw rug.
- Vergeet vooral niet te genieten!
- Kortom, als u let op deze tips, dan kunnen osteoporose en sportief bewegen een uitstekend en vooral gezond koppel vormen!

Bron: https://www.fysiototaal.net/downloads/Oseoporose_30minbewegen.pdf

Bewegen bij kwetsbare wervels:

- Strekoefeningen van de wervelkolom kunnen zinvol zijn.
- Vermijd bewegingen waarbij u de wervelkolom buigt en draait.
- Vermijd springen.
- Vermijd bewegingen en activiteiten die u wegens pijn niet kan uitvoeren.

Eventueel kunt u advies vragen aan een fysiotherapeut of Mensendieck/
Cesartherapeut met een volgende hulpvraag:

- Houdingsbeperking
- Pijnklachten bij osteoporose
- Verbetering van kracht
- Verbetering van balans
- Verminderen van valangst

Bron: KNGF-Standaard Beweginginterventie Osteoporose 2009

Vragen

Als u nog vragen heeft, neem dan gerust contact op met de medewerkers van de
osteoporosepoli.

Purmerend 0299 457148

Hoorn 0229 257823

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-01634-NL 24 april 2023