

Leefstijladviezen bij osteoporose

Inleiding

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

Bewegen

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. Verlaag de kans op vallen en verwijder eventueel kleedjes, 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.

Calcium en vitamine D

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 voldoende calcium en vitamine D binnen te krijgen.

Probeer minimaal vier keer per dag een calciumhoudend product te eten of drinken. Calcium zit vooral in zuivel: kaas, melk en yoghurt, maar ook in groente, noten en peulvruchten. Als u geen kaas, melk of 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 wordt door het lichaam aangemaakt onder invloed van zonlicht, de belangrijkste bron van vitamine D. Vijftien minuten per dag buiten zijn is over het algemeen voldoende. Verder zit vitamine D in voeding. 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 worden voorgeschreven.

Verder

Niet roken en maximaal twee glazen alcohol per dag drinken helpt ook om osteoporose te voorkomen. Evenals maximaal zes gram zout per dag en maximaal zeven koppen of glazen koffie, thee, cola en energiedranken per dag.