

Behandeling

Adviezen en leefregels bij osteoporose

Bij osteoporose is het belangrijk dat we voorkómen dat er verder botverlies ontstaat. Ook willen we botbreuken voorkómen.

Daarvoor zijn er een aantal adviezen en leefregels. Hier leest u meer over deze adviezen en leefregels.

(073) 553 28 86

Maandag t/m vrijdag 8.30 – 17.00 uur

Adviezen en leefregels

Alle belangrijke informatie op een rij

Adviezen

Voeding

Calcium

Extra calcium kan nuttig zijn om osteoporose te voorkomen. Vooral als u onvoldoende calcium binnenkrijgt via uw voeding. Bijvoorbeeld als u vegetarisch eet, een lactose-intolerantie heeft of onvoldoende zuivel neemt.

De gewenste hoeveelheid calcium is ten minste 1000 tot 1200 mg per dag.

- Deze hoeveelheid bereikt u als u naast de basisvoeding, ongeveer 4 zuivelproducten per dag gebruikt. Bijvoorbeeld melkproducten of plakken kaas. Melkproducten zijn bijvoorbeeld melk, koffiemelk, yoghurtranken, kwark en sojamelk (verrijkt met calcium).
- Andere voedingsmiddelen waar calcium in zit, zijn bijvoorbeeld groene bladgroenten, broccoli en noten.
- Er zijn verschillende producten waar extra calcium aan is toegevoegd, zoals met calcium verrijkte melk en sojamelk, frisdranken, siropen, margarines en biscuits. Hiermee kunt u het calcium in uw voeding aanvullen.

We adviseren om 4 zuivelproducten of andere calcium houdende producten per dag te eten.

Vitamine D

Het lichaam heeft voldoende vitamine D nodig om calcium goed op te nemen uit de voeding. Vitamine D wordt vooral via de huid aangemaakt, als deze met zonlicht in aanraking komt. U krijgt in de zomer voldoende vitamine D binnen als u elke dag minimaal 30 minuten buiten bent met blote armen en/of benen.

In de winter komt u hierdoor dus al snel tekort. Daarom is het advies om elke dag minimaal 30 minuten naar buiten te gaan met een onbedekt gezicht en blote handen.

Vitamine D zit ook in een aantal voedingsmiddelen, bijvoorbeeld in sommige margarines en vette vis, zoals zalm, paling, haring, sardines en makreel. Uit onderzoek blijkt dat Vitamine D uit de voeding niet voldoende is om het vitamine D gehalte in het bloed op orde te houden.

Leefregels

Roken en alcohol

Roken en teveel alcoholgebruik zijn schadelijk voor de botten. Daarom helpt het als u stopt met roken en maar af en toe alcohol gebruikt. Ook is het verstandig vooral niet te veel koffie te gebruiken.

Lichaamsbeweging

Bewegen vermindert de kans op vallen en het versterkt de spierkracht. Daarnaast helpt het om osteoporose tegen te gaan. De kwaliteit van het bot verbetert door belaste beweging, zoals lopen, traplopen of de hond uitlaten. Doe dit het liefst elke dag in totaal 30 minuten. Dat half uur mag u best in korte stukjes verdelen over de dag, bijvoorbeeld 10 keer 3 minuten.

Lopen is beter voor de botten dan fietsen. Maar als u nog maar kort geleden een botbreuk hebt gehad, dan raden wij u aan om rustig te beginnen. Lichte vormen van lichaamsbeweging, zoals zwemmen en wandelen, zijn dan prima manieren om weer in beweging te komen zonder hard van stapel te lopen. Bewegen houdt het verlies van botmassa niet tegen, maar vertraagt het wel.

Zijn er bepaalde punten voor de verbetering van lichaamsbeweging of bent u bijvoorbeeld bang om te bewegen? Dan kan uw arts u door sturen naar een fysiotherapeut.

Voorkom vallen

- Lichaamsbeweging helpt ook om uw balans en coördinatie te verbeteren. Daardoor valt u minder snel.
- Controleer uw huis en werkomgeving op losse kleden en kledjes, loszittende trapleuningen en slecht verlichte trappen en opstapjes. U kunt erover struikelen en vallen.
- Zorg voor goed licht als u 's nachts naar het toilet moet.

Valt u vaak of valt u terwijl u niet weet hoe dat komt? Dan kan uw arts u door sturen naar de polikliniek Geriatrie voor het onderzoekstraject vallen (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/onderzoeken/onderzoekstraject-vallen>).

Betrokken afdelingen

Algemene Interne Geneeskunde en Endocrinologie

(<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/algemene-interne-geneeskunde-en-endocrinologie>)

Reumatologie (<http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/reumatologie>)

Code REU-042B