

# Leefstijladviezen bij verhoogd risico op botbreuken

Door uw leefstijl kunt u de gezondheid van uw botten verbeteren. Hiermee kunt u de kans dat u een bot breekt in de toekomst kleiner maken. Als de kans dat u een bot gaat breken erg groot is, zullen wij ook een behandeling met medicijnen voorstellen om deze kans zo klein mogelijk te maken.

## Leefregels

1. Eet gezond en zorg dat u voldoende calcium binnen krijgt.
2. Ga regelmatig naar buiten want onder invloed van de zon wordt vitamine D aangemaakt.
3. Wees matig met alcohol en stop met roken.
4. Beweeg regelmatig.
5. Voorkom vallen.

## 1. Eet gezond en zorg voor voldoende calcium

Voor het gezond houden van uw botten is het vooral van belang dat u voldoende calcium binnen krijgt. Aanbevolen wordt 1000-1200 mg calcium per dag. Dit zijn ongeveer vier zuivelconsumpties per dag.

Zuivelconsumpties kunnen bestaan uit:

- 250 ml melk/karnemelk (= 300 mg calcium)
- 200 ml kwark/yoghurt/vla/pudding (= 250 mg calcium)
- 20 gram kaas als broodbeleg (= 150 mg calcium)

Daarnaast krijgen we elke dag nog ongeveer 350 mg calcium binnen via groenten, noten en peulvruchten. Het maakt niet uit of u magere, halfvolle of volle producten gebruikt, de hoeveelheid calcium is nagenoeg gelijk. Voor wie geen zuivelproducten kan of wil eten, zijn er alternatieven zoals:

- groene bladgroente, broccoli en noten;
- soja bevattende voedingsmiddelen verrijkt met calcium;
- calciumtabletten. Het calciumtablet kan zowel tijdens de maaltijd als 's avonds voor het naar bed gaan ingenomen worden.

## 2. Ga regelmatig naar buiten

Het lichaam heeft vitamine D nodig voor stevige botten. Vitamine D zorgt er voor dat de calcium uit de voeding beter wordt opgenomen. Vitamine D wordt gevormd in het lichaam onder invloed van zonlicht. Tussen oktober en april gebeurt dit in Nederland bijna niet. Voldoende zonlicht

krijgt u als u dagelijks 15 tot 30 minuten in een hoog staande zon (tussen 11.00 en 15.00 uur) buiten komt met hoofd en handen ontbloot. Zonnebrandcrème houdt ultraviolet licht tegen, waardoor geen vitamine D wordt aangemaakt. Zorg er echter ook voor dat u niet verbrandt. Dit is schadelijk voor de huid en maakt de kans op huidkanker groter. Ouderen en mensen met een donkere huidskleur kunnen in hun huid minder vitamine D aanmaken dan jongeren en mensen met een lichte huidskleur.

Andere bronnen van vitamine D zijn:

- voeding zoals vette (zee)vis (haring, makreel, zalm), margarine, halvarine en boter;
- vitamine D tabletten. Meestal wordt vitamine D gecombineerd met calcium in één tablet.

De gezondheidsraad adviseert vrouwen ouder dan 50 jaar om 400 eenheden (10 microgram) vitamine D te nemen. Mannen en vrouwen ouder dan 70 jaar wordt geadviseerd 800 eenheden (20 microgram) per dag te nemen. Bij een hoge kans op botbreuken wordt 800 eenheden per dag geadviseerd ongeacht leeftijd of geslacht. U kunt dit bij de apotheek of drogist kopen.

### **3. Wees matig met alcohol en stop met roken**

Een teveel aan alcohol en roken kan het effect van calciumrijke voeding teniet doen. Alcohol heeft een direct negatief effect op de botten, en verhoogt de valkans. Roken veroorzaakt ook direct botverlies. Het versnelt namelijk de botafbraak en vertraagt de botaanmaak. Ook passief meeroken heeft een negatief effect op de botten.

### **4. Beweeg regelmatig**

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen voor volwassenen en ouderen is:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Dit is inspanning waar je ademhaling en hartslag sneller van wordt zoals stevig wandelen.
- Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.
- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen.
- Voor ouderen in combinatie met staande of zittende balansoefeningen. Niet alleen specifieke oefeningen dragen bij aan de balans, ook sporten als ballet, Tai Chi en yoga helpen.

Beweging waarbij uw lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, heeft het grootste effect op de botsterkte, zoals wandelen, traplopen of hardlopen. Sporten die niet gewichtdragend zijn, zoals fietsen en zwemmen, zijn met name goed voor de spieren. Een goede spierfunctie ontlast het skelet en beschermt tegen vallen.

### **5. Voorkom vallen**

Lichaamsbeweging helpt u ook om uw balans en coördinatie te verbeteren. Hierdoor zult u minder snel vallen. Daarnaast is het belangrijk uw huis en werkomgeving te controleren op losse kleden, loszittende trapleuningen en slecht verlichte trappen en opstapjes. Het gebruik van goede schoenen en goed zicht met beide ogen is ook belangrijk. Heeft u klachten van het evenwicht of bent u in het afgelopen jaar 2 of meer keer gevallen dan is het belangrijk dit te melden bij uw huisarts of behandelend specialist.

## **Meer informatie**

Voor meer informatie of vragen kunt u contact opnemen met de verpleegkundige of uw behandelend arts.

Als u meer achtergrondinformatie wilt, kunt u de website van de osteoporose patiëntenvereniging bezoeken [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl) . Op deze site staat ook het programma 'bot in balans', met achtergrondinformatie over een gezonde leefwijze en antwoorden van experts op veel voorkomende vragen over osteoporose.

## **Contactgegevens Interne geneeskunde, Amsterdam UMC**

Indien u reeds Mijn Dossier geactiveerd heeft, kunt u daarin veilig een digitaal bericht sturen.

Ga naar 'Berichten' en kies voor de optie 'Bericht aan polikliniek of afdeling'.

Telefoon 020 - 566 26 49