

Voedings- en bewegingsadviezen

Levend bot is geen statisch geheel; botweefsel wordt continu afgebroken en weer opnieuw aangemaakt. Bij botontkalking is de afbraak van bot groter dan de aanmaak. Het bot wordt daardoor minder sterk, en de kans op botbreuken neemt toe.

Het is niet mogelijk om van osteoporose te genezen. Daarom is het belangrijk om vanaf jonge leeftijd voor een sterke botopbouw te zorgen (door voldoende beweging en voldoende inname van calcium en vitamine D) en op latere leeftijd de botontkalking zo veel mogelijk te vertragen. Tijdens de jeugd wordt meer bot aangemaakt dan afgebroken. Het bot wordt steeds sterker, tot een leeftijd van ongeveer 30 jaar. Dan is de piekbotdichtheid bereikt. Hoe hoger de piekbotdichtheid, des te sterker zijn de botten. Vanaf de leeftijd van 30 jaar blijft de botdichtheid stabiel, bij vrouwen tot de menopauze en bij mannen tot ongeveer 70 jaar. Door veranderde hormoonhuishouding (minder productie van oestrogeen) bij vrouwen in de overgang neemt de botmassa uiteindelijk af met 40-50%. Mannen verliezen vanaf hun 70e jaar 20-30% botweefsel. Botontkalking is een normaal verouderingsverschijnsel. Ongeveer één op de vier mensen boven de 65 jaar merkt iets van de botontkalking. Fracturen aan polsen, heupen en wervels komen het meeste voor. Door het inzakken van de wervels in de rug neemt de lichaamslengte sterker af dan bij normale veroudering. Ook krom lopen kan een gevolg van wervelinzakking zijn.

Het risico op osteoporose neemt toe bij:

- Erfelijke aanleg
- Vroege menopauze
- Laag lichaamsgewicht
- Te weinig calcium of vitamine D inname (of slechte opname)
- Te grote uitscheiding van calcium door de nieren
- Extreem afvallen
- Lage piekbotdichtheid

Beperken van botverlies

Goede voeding met voldoende calcium en vitamine D én lichaamsbeweging (liefst in de buitenlucht) zijn de belangrijkste ingrediënten voor gezonde stevige botten. Dit geldt zowel tijdens de opbouwperiode van de botten als daarna.

Voldoende calciuminname via de voeding

Een gevarieerde voeding met genoeg melk en melkproducten bevat voldoende calcium. Calcium zit ook in groente, peulvruchten en noten. In plaats van melkproducten kan sojamelk, waaraan calcium is toegevoegd, gebruikt worden. Meer calcium gebruiken dan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid heeft geen effect op de botdichtheid. Wanneer we via de voeding te weinig calcium binnenkrijgen zal het lichaam de voorraad in de botten aanspreken; dit is uiteraard niet wenselijk.

Hoeveel calcium heeft u dagelijks nodig?

Leeftijd:	Hoeveelheid calcium per dag:
19 - 50 jaar (mannen en vrouwen)	1000 mg
Zwangere vrouwen	1000 mg
Vrouwen die borstvoeding geven	1000 mg
50+ (mannen en vrouwen)	1100 mg
70+ (mannen en vrouwen)	1200 mg

Als het niet lukt via de voeding voldoende calcium op te nemen dan kan, in overleg met de huisarts, de voeding aangevuld worden met calciumtabletten. Het is af te raden om op eigen initiatief te starten met calciumpreparaten, omdat er risico op overdosering bestaat. In het algemeen wordt geadviseerd bij voedingssupplementen geadviseerd dagelijks niet meer dan de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) te nemen.

Voldoende Vitamine D

Behalve calcium is ook vitamine D nodig. Dit zorgt er voor dat het calcium wordt opgenomen in het bloed en in de botten wordt vastgelegd. Bronnen van vitamine D zijn: vette vis zoals haring, zalm en makreel, roomboter, (dieet)margarine, (dieet)halvarine en bak- en braadproducten. Olie levert geen vitamine D!

Verder wordt vitamine D aangemaakt in de huid; dit gebeurt met behulp van zonlicht. Dagelijks een kwartier met onbedekt hoofd en blote handen in de buitenlucht levert een aanmaak van 2,5 microgram vitamine D op. Door het ouder worden neemt de aanmaak van vitamine D in de huid af. Om deze reden wordt voor vrouwen vanaf 50 jaar en voor mannen vanaf 70 jaar geadviseerd vitamine D te suppleren.

Suppletie-adviezen vitamine D per dag:

Mensen met een donkere huidskleur of mensen die niet voldoende buiten komen	10 microgram
Zwangere vrouwen	10 microgram
Vrouwen van 51-70	10 microgram
Mannen en vrouwen boven 70 jaar	20 microgram

Voldoende lichaamsbeweging

Bewegen heeft invloed op de aanmaak van botten. Elke dag minimaal een half uur bewegen helpt om de botten langer sterk te houden. Beweging waarbij de zwaartekracht een rol speelt belasten de botten meer dan beweging waarbij dat niet zo is, zoals zwemmen en fietsen. Voor de botten zijn wandelen, touwtje springen en traplopen geschikt. Bewegen in de buitenlucht heeft dubbel effect: het bevordert de aanmaak van de botten én zorgt voor aanmaak van vitamine D in de huid.

Andere voedingsstoffen

Behalve van calcium en vitamine D wordt ook van andere stoffen vermoed dat ze botontkalking vertragen:

- Vitamine K is nodig voor de aanmaak van botten. Het is nog niet duidelijk of het zin heeft extra vitamine K te gebruiken om de snelheid van botontkalking en het risico op osteoporose te verminderen.
- Magnesium is net als calcium van belang voor de stevigheid van de botten. Magnesium zit vooral in brood en graanproducten, groente, melk en melkproducten en vlees.
- Als veel zout wordt gebruikt, wordt natrium samen met calcium en magnesium uitgeplast. Minder zout eten is dus ook belangrijk om het risico op osteoporose te verlagen.

Heeft u nog vragen?

Heeft u nog vragen of is er iets niet duidelijk, dan kunt u contact opnemen met uw diëtist van Expertisecentrum Voeding en Leefstijl via het afsprakenbureau op 0183-644229.