



Tips voor goede botten

Fractuurpreventiepoli

Voorkom osteoporose

U heeft nog geen osteoporose (botontkalking). Om de kans daarop zo klein mogelijk te houden, kunt u onderstaande adviezen volgen.

Leefstijl

Beweging

Wij adviseren u om voldoende te bewegen, vooral wandelen. Dit zorgt ervoor dat uw botten worden geprikkeld tot het aanmaken van nieuw botweefsel. Dit is een proces dat constant doorgaat.

Minder alcohol, niet roken

U kunt het beste niet teveel koffie, thee en alcohol gebruiken en niet roken. Deze producten hebben een negatieve invloed op de botdichtheid.

Voeding

Calcium en vitamine D zijn de bouwmaterialen voor uw bot. Daar moet voldoende van aanwezig zijn om bot te kunnen aanmaken.

Zuivel is de belangrijkste bron van calcium.

Voldoende calcium wil zeggen 4 eenheden zuivel per dag. Een combinatie van kaas, melk, yoghurt, kwark, enzovoort. Zolang het in totaal maar 4 porties zijn. Het maakt niet uit of dit mager, halfvolle of volle zuivelproducten zijn.

Dagelijkse calcium behoefte:

- 19 - 30 jaar: 1000 mg
- 31 - 50 jaar: 1000 mg
- 51 - 70 jaar: 1100 mg
- Ouder dan 70 jaar: 1200 mg

Hoeveelheid calcium per voedingsmiddel in mg:

- 1 plak kaas: 160 mg
- 1 glas melk (150 ml): 190 mg
- 1 schaalje yoghurt/vla/kwark: 180 mg
- 200 gram gemengde noten: 15 mg
- 1 lepel gekookte groente: 25 mg
- 1 snee volkoren brood: 10 mg

Voldoende vitamine D zorgt voor de opname van calcium in het lichaam. Vitamine D wordt aangemaakt in de huid onder invloed van zonlicht. De zon is de belangrijkste leverancier van vitamine D. Vooral van april tot september, buiten deze periode is de zon niet krachtig genoeg.

Verder zit vitamine D in voedingsmiddelen, onder andere in vette vis, boter, margarine, halvarine.

Meer informatie

Op deze websites vindt u meer informatie over het voorkomen van osteoporose:

- www.voedingscentrum.nl
- www.osteoporosevereniging.nl

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34290260 - Orthopedie\Fractuurpreventiepoli - juli 2020