

# Tips voor gezonde botten

Voorkomen is beter dan breken!

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

In deze folder vindt u tips voor gezonde botten. Behalve gezonde voeding met voldoende calcium en vitamine D, is ook voldoende lichaamsbeweging belangrijk voor sterke botten. U heeft daardoor minder kans op een botbreuk of een wervelinzakking.

**Kortom: beweeg voldoende en eet gezond voor gezonde botten**

## ■ Calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw van botten. Hieronder ziet u de aanbevolen hoeveelheid calcium per dag. Met deze hoeveelheden kunt u uitrekenen of u dagelijks voldoende calcium binnenkrijgt.

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

## Zuivelproducten voor calcium

Van nature zit er veel calcium in zuivelproducten zoals melk, karnemelk, maar ook in chocolademelk, kwark, yoghurt en kaas:

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

## ■ Vitamine D

Dat calcium goed is voor gezonde botten is algemeen bekend. De zuivelconsumptie in Nederland is bovendien relatief hoog. We krijgen over het algemeen genoeg calcium binnen. Minder bekend is dat ook een tekort aan vitamine D kan samengaan met versneld botverlies. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat de calcium uit onze voeding goed in het bloed en de botten wordt opgenomen. Vitamine D is dus minstens zo belangrijk voor sterke botten als calcium.

## Zonlicht en vette vis voor Vitamine D

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder in-

vloed van zonlicht aangemaakt in de huid. Vitamine D zit ook in onze voeding. Onder andere in vette vis zoals zalm, makreel, bokking en haring. In mindere mate ook in vlees (lever), eieren en volle melkproducten. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd.

### **Krijgt u voldoende vitamine D binnen?**

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D voor vrouwen vanaf 50 jaar is 10 microgram. Vanaf 70 jaar is dit, voor zowel mannen als vrouwen, 20 microgram. Omdat we deze hoeveelheid niet binnen krijgen door voeding of zonlicht, adviseert de Gezondheidsraad om dagelijks 10 microgram vitamine D extra te gebruiken in de vorm van een tablet. Meer informatie over vitamine D en gezonde botten vindt u op de website [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl). U vindt op deze site ook de vitamine D-test waarmee u kunt nagaan of u voldoende vitamine D binnenkrijgt.

### **■ Lichaamsbeweging**

Beweging is erg goed voor sterke botten. Vooral lichaamsbeweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is zinvol. Denkt u aan wandelen, tuinieren, joggen, (rol)schaatsen, dansen, touwtje springen en in mindere mate fietsen en roeien. Zwemmen is minder effectief, omdat het lichaam dan niet echt wordt belast maar wordt gedragen door het water. Wel maakt zwemmen de spieren en de gewrichten los en is het goed voor uw conditie.

### **Beweeg 3 keer per week minimaal een half uur**

Doe liefst iedere dag, maar minstens 3 keer per week een half uur aan lichaamsbeweging. Het is daarbij beter om 2 keer per dag enkele minuten te bewegen, dan 1 keer per week 1 uur achterelkaar. Kies liever de trap dan de lift of roltrap en pak de fiets in plaats van de auto of brommer.

### **■ Tips voor gezonde botten**

- eet gezond: zorg voor voldoende calcium. Vooral melk, yoghurt, kwark, kaas, groene bladgroente, noten en volkoren brood zijn rijk aan calcium. Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken
- ga regelmatig naar buiten: uw huid maakt onder invloed van de zon vitamine D aan waardoor uw lichaam calcium beter kan opnemen

- beweeg regelmatig (en begin daar zo jong mogelijk mee): wandelen, hardlopen, springen en traplopen helpen om uw botten gezond, sterk en stevig te houden

## ■ Meer weten?

Meer informatie vindt u op de websites [www.osteoporosestichting.nl](http://www.osteoporosestichting.nl). en [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl). U vindt op de site van de osteoporosevereniging ook een risicotest voor osteoporose (botontkalking).

## ■ Uw vragen

Op beide locaties werken verpleegkundigen die zijn gespecialiseerd op het gebied van osteoporose. Op locatie Alkmaar is dit de osteoporose-verpleegkundige, op locatie Den Helder de verpleegkundig specialist. Voor vragen kunt u contact opnemen met hen. Afhankelijk op welke locatie u onder behandeling bent, neemt u voor vragen contact met:

- locatie Alkmaar, de fractuur-osteoporose polikliniek. Hiervoor belt u de polikliniek chirurgie of orthopedie. Deze poliklinieken zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoon 072 - 548 2400 of 072 - 548 2500. Vraag vervolgens naar de osteoporose-verpleegkundige. U kunt ook mailen: [fracturosteoporose@nwz.nl](mailto:fracturosteoporose@nwz.nl)
- locatie Den Helder, verpleegkundig specialist, bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 08:00 tot 16:00 uur op telefoonnummer 0223 - 69 6834. U kunt ook mailen: [ben.brand@nwz.nl](mailto:ben.brand@nwz.nl)

## Colofon

Redactie	chirurgie afdeling communicatie
Vormgeving	vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep
Druk	Ricoh
Artikel nr	144581/2017.03

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl).*