

Voeding en Osteoporose

Uit onderzoek blijkt dat u botontkalking heeft. Het is ook mogelijk dat u bepaalde medicijnen gebruikt of een ziekte heeft die botontkalking zouden kunnen veroorzaken. Op den duur kan zich dit uiten in het sneller of eerder optreden van botbreuken, (lage) rugpijn en verandering in de houding. Om uw botmassa te behouden en verlies daarvan tegen te gaan, dient u te zorgen voor voldoende calcium en vitamine D in uw voeding. Calcium is een mineraal dat zorgt voor de sterkte en stijfheid van het bot. Vitamine D is onmisbaar voor het opnemen van calcium in het lichaam. In deze folder leest u hierover meer informatie.

Calcium: bouwstof voor de botten

Calcium is de belangrijkste bouwstof voor de botten. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid kan per persoon verschillen. De aanbevolen hoeveelheden calcium (in milligram) per dag zijn als volgt:

Volwassenen 1000 mg

50 - plussers 1100 mg

70 - plussers 1200 mg

bij osteoporose 1200 mg

bij gebruik van corticosteroïden (Prednison) 1200 mg

bij bepaalde maag-, darm- en leveraandoeningen zoals coeliakie en stoornissen in de vetopname 1500 mg

De maximale aanbevolen hoeveelheid is 1500 mg per dag. Het gebruik van méér calcium heeft geen extra positief effect op de botten. Meer dan 2500 mg calcium per dag kan zelfs nadelige effecten hebben. De meeste Nederlanders krijgen via hun voeding voldoende calcium binnen. Een gevarieerde voeding, met 450 tot 650 ml melk en/of melkproducten, aangevuld met twee plakken kaas per dag, bevat voldoende calcium. Calcium komt vooral voor in kaas en in melk en melkproducten zoals (karne)melk, yoghurt, vla en kwark. Het maakt voor de hoeveelheid calcium niet uit of het een mager, halfvol of vol melkproduct is. Als u niet van melk houdt, kunt u kiezen voor bijvoorbeeld chocolademelk, drinkyoghurt of anijsmelk of voor sappen met toegevoegd calcium.

Voedingsmiddelen met calcium

1 glas (150 ml) melk 190 mg

1 glas (150 ml) karnemelk 190 mg

1 schaaltje (150 ml) kwark 190 mg

1 schaaltje (150 ml) yoghurt 180 mg

1 schaaltje (150 ml) vla 170 mg

1 plak (20 gram) kaas 160 mg

1 glas (150 ml) sojamelk 115 mg

1 grote lepel (50 g) gekookte groente 25 mg

1 grote lepel (50 g) bruine bonen 20 mg

20 gram gemengde noten 15 mg

1 snee (35 g) volkorenbrood 10 mg

Als u moeite heeft om aan de aanbevolen hoeveelheid calcium te komen, kunt u kiezen voor voedingsmiddelen verrijkt met calcium. Dit leest u op de verpakking van deze producten.

Voedingsmiddelen met toegevoegd calcium

- 1 glas (150 ml) calciumverrijkte melk 300 mg
- 1 glas (150 ml) sojamelk verrijkt met calcium 180 mg
- 1 glas (150 ml) Appelsientje met calcium 180 mg

Wanneer u helemaal geen melk, melkproducten of kaas gebruikt, kunt u de voeding aanvullen met calciumtabletten. In verband met de nadelige effecten van een te grote hoeveelheid calcium, is het verstandig dit met uw behandelend arts of diëtist te overleggen.

Vitamine D en de botopbouw

Naast calcium speelt vitamine D een belangrijke rol bij de botopbouw. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter wordt opgenomen in het bloed en dat calcium vervolgens in de botten wordt 'vastgelegd'. Met behulp van zonlicht maakt het lichaam ongeveer de helft van de benodigde hoeveelheid vitamine D zelf aan. De andere helft dient u via uw voeding binnen te krijgen.

Vitamine D komt vooral voor in halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Hieraan wordt vitamine D toegevoegd. Let op, want in roomboter en plantaardige olie zoals olijfolie en zonnebloemolie zit geen vitamine D. Ook vette zeevis zoals paling, zalm en makreel bevat veel vitamine D. Verder leveren vlees, volle melkproducten en eieren, in geringere mate, ook nog wat vitamine D.

Een gezonde voeding voorziet in principe in voldoende vitamine D voor volwassenen tot 50 (vrouwen) of 70 (mannen) jaar die een lichte huidskleur hebben en voldoende buiten komen. Alle andere mensen hebben extra vitamine D nodig. Dit kan in de vorm van druppels of tabletten. Omdat een grote hoeveelheid vitamine D nadelige gevolgen kan hebben is het verstandig om met uw behandelend arts of diëtist te overleggen. Hij of zij kan u adviseren welke aanvulling voor u het meest geschikt is en hoe u het dient te gebruiken.

10 microgram vitamine D extra is aanbevolen voor:

- vrouwen tot 50 jaar en mannen tot 70 jaar met een donkere huidskleur
- vrouwen tot 50 jaar die een sluier dragen (mogelijk tekort aan zonlicht)
- vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
- vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een lichte huidskleur die onvoldoende buiten komen.

20 microgram vitamine D extra is aanbevolen voor:

- vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een donkere huidskleur
- vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die onvoldoende buiten komen
- vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen (mogelijk tekort aan zonlicht)
- mensen die osteoporose hebben
- mensen die in een verpleeg- of verzorgingshuis wonen

Voldoende zonlicht

Mensen met een lichte huidskleur die dagelijks ten minste 15 minuten met onbedekte handen en onbedekt gezicht in de buitenlucht doorbrengen, krijgen voldoende zonlicht. Mensen met een donkere huidskleur maken te weinig vitamine D in de huid aan. Daarom hebben zij extra vitamine D nodig (zie hierboven).

Leeftijd

Bij mensen ouder dan 50 jaar neemt het vermogen van de huid om zelf vitamine D aan te maken af. Daarom is het ook nodig om extra vitamine D te gebruiken (zie hierboven).

Beweging: belangrijk voor de botten!

Als het lichaam beweegt, moeten de spieren, botten en gewrichten een inspanning leveren. Botafbraak wordt verminderd bij beweging die druk uitoefent op de botten, bijvoorbeeld traplopen, stevig wandelen of touwspringen. Beweging helpt dus om de botten langer sterk te houden.

Medicatie

Het is mogelijk dat u, naast de hierin beschreven voedings- en bewegingsadviezen, van uw arts medicatie voorgeschreven krijgt om de botafbraak te verminderen.