



Botontkalking - Osteoporose

Informatie voor patiënten

Botontkalking, ook wel bekend als osteoporose, treedt op wanneer er meer bot wordt afgebroken dan opgebouwd. Botten worden brozer en kunnen gemakkelijker breken.

Anti-epileptica kan invloed hebben op het (sneller) krijgen van botontkalking. Gelukkig kunt u veel doen om uw botten gezond te houden en het risico op osteoporose te verkleinen. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn van essentieel belang.

Wij geven enkele tips:

- Calcium is goed voor sterke botten. U heeft per dag 1000-1200mg calcium nodig. Dat zit in melk, yoghurt, kaas, groenten zoals broccoli en spinazie, noten en peulvruchten.
- We adviseren u om minimaal 4 keer per dag een zuivel product te eten of drinken, bijvoorbeeld 150 ml yoghurt of melk of 20 gram kaas als broodbeleg.
- Ga iedere dag minimaal 30 minuten naar buiten zowel bij zonlicht als bij bewolking. De huid maakt vitamine D aan als u buiten bent.

Bij het gebruik van anti-epileptica, adviseren wij dagelijks 800 IE (=20 µg) vitamine D in te nemen. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding goed door het lichaam wordt opgenomen en kunt u kopen bij de drogist.

- Beweeg tenminste 30 minuten per dag. Door te bewegen wordt nieuw bot aangemaakt en worden botten sterker. Gewoon wandelen is ook al goed, u hoeft niet altijd actief te sporten.
- Pas op met alcohol, koffie, cola en zout. Dit kan de calciumopname negatief beïnvloeden en daarmee slecht voor de botten. Roken zorgt ervoor dat uw botten minder snel nieuw bot aanmaken. Ook passief meeroken heeft invloed.
- Vooral als u ouder bent, is het belangrijk om niet te vallen. Dit is natuurlijk niet altijd te voorkomen. Als u problemen heeft met uw evenwicht of al meerdere keren bent gevallen, bespreek dit dan met uw (huis)arts of verpleegkundig specialist. Zij kunnen uw medicatie bijstellen of veranderen of u bijvoorbeeld doorverwijzen naar een fysio- of bewegingstherapeut voor balanstherapie. Denk ook aan het aanpassen van uw leefomgeving, zoals het weghalen van losse vloerkleden en zorg voor goede verlichting in huis.

Signalen

Osteoporose geeft meestal geen klachten, totdat er een botbreuk optreedt. Al na het 35e levensjaar neemt de sterkte van de botten af. Onverklaarbare rugpijn en dan met name lage rugpijn kan wel een signaal zijn.

Een gezonde levensstijl en bijbehorende tips kunnen het risico op osteoporose verminderen.

Meer weten?



Heeft u toch vragen? Neem contact op met het secretariaat van uw polikliniek. Kijk op sein.nl voor de contactgegevens en openingstijden.



sein.nl

[Facebook](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Twitter](#)