



Wat u zelf kunt doen om een goede botdichtheid te behouden.

Behalve door aangeboren factoren, ras, geslacht, leeftijd en hormoonstatus wordt de botmassa mede bepaald door lichamelijke activiteit en voeding. Deze laatste 2 factoren kunt u zelf beïnvloeden! Belangrijk zijn:

- gezonde voeding met voldoende vitamines en mineralen
- lichaamsbeweging en belasting van de botten
- ontspanning en stressvermindering

De belangrijkste bouwstenen van bot zijn de mineralen calcium, magnesium en fosfor. Verkeerde voeding remt de opname van deze mineralen of versnelt de uitscheiding, waardoor de botten sneller ontkalken. Voor een optimale opname van calcium en magnesium zijn oa. ook borium, vitamine C en vitamine D nodig.

Wees matig met eiwitten. Een hoge consumptie van eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, melk, kaas en soja, verhoogt de uitscheiding van calcium.

Wees matig met alcohol, nicotine, koffie, thee, koolzuurhoudende dranken en suiker, deze remmen de opname van mineralen zoals calcium. Cafeïne verhoogt de uitscheiding van calcium, daarom kunt u het beste de koffie, thee, cacao en cola-consumptie beperken. Kruidenthee, granenkoffie, vruchtensappen en water zijn een gezond alternatief.

Matig uw zoutgebruik, want een hoge consumptie van zout leidt tot een verhoogde calciumuitscheiding.

Matig uw suiker- en snoepgebruik. Suiker verhoogt de uitscheiding van magnesium, wat weer nodig is om calcium goed op te kunnen nemen.

Zorg voor een royale groente en fruitconsumptie. Deze bevatten veel belangrijke mineralen. Ook gedroogd fruit zoals ongezwavelde rozijnen en abrikozen bevatten veel belangrijke mineralen.

Ga regelmatig naar buiten, want vitamine D, die een hoofdrol speelt bij de opname van calcium, kan dan in de huid gevormd worden.

Zorg voor ontspanning, stress heeft een negatieve invloed op verschillende vitamines en mineralen. Het beïnvloedt de zuurgraad in het lichaam en kan daardoor botontkalking stimuleren.

Bronnen van goed opneembaar calcium zijn: groene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, noten en zaden.

Zuivelproducten (melk en kaas): zijn een goede bron van calcium. Let op de totale inname van dierlijke eiwitten, want bij hoge inname kunnen dierlijke eiwitten (vlees, kaas en zuivel) juist botontkalking bevorderen.

Uit bovenstaande blijkt wel dat u veel zelf kunt doen om botontkalking te voorkomen. Heeft u botontkalking, dan is het vaak zinvol om een botsupplement te slikken met calcium, magnesium en vitamine D, liefst in combinatie met een goede kwaliteit multivitamine (bv. van Solgar, Orthica, AOV, Bonusan, Vitals, Reconvital) Raadpleeg bij ernstige botontkalking (osteoporose) uw huisarts of specialist, deze kan een DEXA-botscaan laten uitvoeren en geneesmiddelen voorschrijven die de botdichtheid doen toenemen.