

## **OSTEOPOROSE PREVENTIE: wat u zelf kunt doen voor uw botten.**

Behalve door aangeboren factoren, ras, geslacht, leeftijd en hormoonstatus wordt de botkwaliteit 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

Uit recent onderzoek blijkt dat slechts een derde van de osteoporose komt door calciumtekort. Veel vaker is de calciumopname verstoord, bijvoorbeeld door tekort aan vitamine D, magnesiumtekort of door een te zuur lichaamsmilieu tengevolge van de westerse voeding. Belangrijke vitamines en mineralen voor de botten zijn calcium, magnesium, vitamine D<sub>3</sub>, vitamine K<sub>2</sub> en silicium.

Juiste voeding heeft een goede invloed op de botkwaliteit. Verkeerde voeding remt de opname van mineralen of versnelt de uitscheiding ervan, waardoor de botten sneller ontkalken.

Wees matig met alcohol, nicotine, koffie, thee, koolzuurhoudende dranken, deze remmen de opname van mineralen zoals calcium. Cafeïne verhoogt de uitscheiding van calcium, daarom kunt u het beste de consumptie van koffie, thee, cacao en cola beperken. Gezonde alternatieven zijn groene thee, rooibos thee, granenkoffie, vruchtensappen en water.

Matig uw zout, suiker en snoepgebruik. Een hoge consumptie van zout leidt tot een verhoogde calciumuitscheiding. Suiker verhoogt de uitscheiding van magnesium, wat nodig is om calcium goed op te kunnen nemen.

Zorg voor een royale groente en fruitconsumptie. Deze bevatten veel belangrijke mineralen. Ook noten, zaden, zilvervliesrijst, volkorenproducten en gedroogd fruit zoals ongezwavelde rozijnen en abrikozen bevatten veel belangrijke mineralen. Groente en fruit zijn goed voor de zuur-base balans in het lichaam.

Goed opneembaar calcium zit in: groene bladgroenten, algen, peulvruchten, noten, en zaden. Zuivelproducten: bevatten veel calcium, maar bij hoge inname kunnen dierlijke eiwitten (vlees, kaas en melk) juist botontkalking bevorderen. Wees daarom matig met dierlijke eiwitten.

Zorg voor ontspanning, stress verhoogt de aanmaak van het stresshormoon cortisol, waardoor een versnelde afbraak van botweefsel optreedt.

Ga regelmatig naar buiten, want vitamine D, die een hoofdrol speelt bij de opname van calcium, kan dan in de huid gevormd worden onder invloed van zonlicht. Vitamine D zit in margarine, roomboter en vette vis (sardines, makreel, haring, tonijn, zalm). De gezondheidsraad adviseert om naast de dagelijkse voeding vitamine D supplementie in te nemen voor o.a. vrouwen ouder dan 50 jaar, mannen ouder dan 70 jaar, mensen met een donkere huidskleur en zwangere vrouwen.

Heeft u botontkalking, dan is het vaak zinvol om een botsupplement in te nemen met o.a. magnesium, calcium, vitamine D<sub>3</sub> en vit K<sub>2</sub>. Indien nodig in combinatie met een goede kwaliteit multivitaminen- en mineralen supplement.

Uit bovenstaande blijkt wel dat u veel zelf kunt doen om uw botten zo gezond mogelijk te houden.