

Leefstijladviezen en informatie voor patiënten met osteoporose

De verpleegkundig reumaconsulent heeft u leefstijladviezen gegeven. In deze folder kunt u de adviezen en overige informatie nog eens doorlezen.

Doel

De leefstijladviezen hebben als doel:

- verder botverlies en botbreuken voorkomen
- de pijn verlichten
- u in beweging houden

Gezonde voeding

Eet voedsel dat rijk is aan calcium. De hoeveelheid calcium die u nodig heeft is ongeveer 1000 mg/dag (1250 mg/dag bij prednisongebruik). Melkproducten zoals vla, yoghurt en kaas zijn rijk aan calcium. Ook groene bladgroenten, broccoli en noten bevatten calcium. Ten aanzien van de zuivelinname is het advies 4 à 5 porties per dag. *Voor mensen die kalktabletten gebruiken is het eten van calciumrijke voeding niet nodig.*

-Als u minder dan 4 eenheden zuivel per dag inneemt dan moet u dit aan te vullen met kalktabletten.

-Als u geen tot 2 zuivelproducten per dag inneemt dan neemt u 1000 mg calcium via kalktablet in.

-Als u 2-3 zuivelproducten per dag inneemt dan neemt u 500 mg calcium via kalktablet in.

Het is belangrijk dat er voldoende vitamine D in uw voeding zit. Vitamine D zit vooral in (vette) zeevis, zoals haring en makreel, maar ook in margarine, halvarine, boter en ei.

Verder is zonlicht belangrijk voor de aanmaak van vitamine D. De aanbevolen dosering vitamine D voor mensen met osteoporose is 20 ucg/mcg (800 IE) per dag. Wees zuinig met zout. Wees zuinig met koffie: drink maximaal 5 koppen per dag.

Roken

Het is verstandig om te stoppen met roken.

Alcohol

Drink geen alcohol of beperk dit tot 1 alcoholische consumptie per dag.

Lichaamsbeweging

Activiteiten die u zou kunnen doen zijn: wandelen, tuinieren, fietsen, roeien, tennissen, joggen, trap lopen, etc. Ga regelmatig naar buiten (zon) om te bewegen: in ieder geval drie keer per week, minimaal 15 minuten.

Voorkom vallen

Omdat u door osteoporose grotere kans heeft op botbreuken is het belangrijk om te voorkomen dat u valt.

Tips

- Haal losse vloerkleedjes weg.
- Repareer loszittende trapleuningen.
- Zorg voor goede verlichting bij trappen / opstapjes.

- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Als u niet goed ziet: neem contact op met een opticien.

Lichamelijk contact en seksualiteit

Er is geen extra risico op schade aan uw botten door intiem lichamelijk contact. Er zijn op dat gebied dus geen leefregels waar u zich aan moet houden.

Erfelijkheid

Als een van beide ouders, een broer of een zus osteoporose heeft en al een botbreuk heeft gehad, neemt de kans om osteoporose te hebben toe.

Patiëntenvereniging

Osteoporose Vereniging
Postbus 418
2000 AK Haarlem

Internet: www.osteoporosevereniging.nl

E-Mail: info@osteoporosevereniging.nl

Zorgboek Osteoporose

Het Zorgboek Osteoporose (vierde druk, 2016) van Stichting September bevat alle actuele informatie over Osteoporose. 202 pagina's nuttige informatie voor patiënten. Geschreven in begrijpelijke taal met adviezen en voorbeelden. Diagnose, behandeling, medicatie etc. Informeer bij uw zorgverzekeraar of u in aanmerking komt voor een vergoeding van de kosten van dit boek.