

Osteoporose aanpakken met leefstijl

Botontkalking verloopt jarenlang ongemerkt. De winst loopt langs twee routes: je bot sterker maken en minder vaak vallen. Die tweede telt zwaar, want de meeste heup- en polsbreuken ontstaan door een val.



Route 1: sterker bot

Train stevig en goed begeleid

Ook bij osteoporose veilig; te voorzichtig bewegen is het echte risico

Til met een rechte rug

Vermijd herhaald diep vooroverbuigen onder belasting

Wil je afvallen? Doe het rustig

Met krachttraining en genoeg eiwit erbij, anders kost afvallen je ook bot



Route 2: minder vaak vallen

Kracht- en balanstaining

Ongeveer een kwart minder botbreuken door vallen

Tai chi voor je evenwicht

Een rustige bewegingsvorm, laagdrempelig en goed voor je balans

Laat je ogen controleren

Slecht zien is een grote oorzaak van vallen



Voeding

Genoeg eiwit

Ongeveer 1 tot 1,2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag

Calcium uit voeding

Uit zuivel, groene groenten en noten, niet uit pillen

Eet mediterraan

Veel groente, fruit, vis, noten en olijfolie: circa 20% minder heupbreuken



Middelen

Stoppen met roken

Het bijna verdubbelde risico verdwijnt op termijn

Alcohol matigen

Zwaar drinken verhoogt het risico op een heupbreuk



Slaap en ontspanning

Slaap regelmatig en genoeg

Onderdeel van een leefstijl die je botten steunt

Pak langdurige stress aan

Yoga is goed voor balans en rust, maar geen vervanger van krachttraining



Verbinding

Beweeg samen

Wie weinig contact heeft valt vaker, en samen houdt je het beter vol

Zoek een groep of maatje

Zo blijf je trainen, en dat is precies wat je bot en je balans nodig hebben

STERKSTE HEFBOMEN

Beweging. Kracht- en balanstaining maakt je bot sterker en voorkomt de val die de meeste breuken veroorzaakt - precies wat medicijnen niet doen.



Geen medisch advies. Bij een hoog breukrisico blijft medicatie de basis; leefstijl is daarbij onmisbaar, geen vervanging. Start of stop osteoporosemedicijnen nooit zelf - overleg altijd met je huisarts of specialist.