

# Tips voor gezonde botten

Voorkomen is beter dan breken

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)



Noordwest  
Ziekenhuisgroep

In deze folder vindt u tips voor gezonde botten. Behalve gezonde voeding met voldoende calcium en vitamine D, is ook voldoende lichaamsbeweging belangrijk voor sterke botten. U heeft daardoor minder kans op een botbreuk of een wervelinzakking.

**Kortom: beweeg voldoende en eet gezond voor gezonde botten**

## ■ Calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw van botten. Hieronder ziet u de aanbevolen hoeveelheid calcium per dag. Met deze hoeveelheden kunt u uitrekenen of u dagelijks voldoende calcium binnenkrijgt.

\* 19-30 jaar                      1000 mg                      51-70 jaar                      1100 mg

\* 31-50 jaar                      1000 mg                      ouder dan 70 jaar            1200 mg

## Zuivelproducten voor calcium

Van nature zit er veel calcium in zuivelproducten zoals melk, karnemelk, maar ook in chocolademelk, kwark, yoghurt en kaas:

- 1 snee volkoren brood:                      10 mg
- 1 plak kaas:                                      160 mg
- 1 glas melk (150 ml):                        190 mg
- 1 schaaltje yoghurt/vla/kwark:            180 mg
- 200 gram gemengde noten:                15 mg
- 1 lepel gekookte groente:                 25 mg

## ■ Vitamine D

Dat calcium goed is voor gezonde botten is algemeen bekend. De zuivelconsumptie in Nederland is bovendien relatief hoog. We krijgen over het algemeen genoeg calcium binnen. Minder bekend is dat ook een tekort aan vitamine D kan samengaan met versneld botverlies. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat de calcium uit onze voeding goed in het bloed en de botten wordt opgenomen. Vitamine D is dus minstens zo belangrijk voor sterke botten als calcium.

## Zonlicht en vette vis voor Vitamine D

De belangrijkste bron van vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in de huid. Vitamine D zit ook in onze voeding. Onder andere in vette vis zoals zalm, makreel, bokking en haring. In mindere mate ook in vlees (lever), eieren en volle melkproducten. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd.

## Krijgt u voldoende vitamine D binnen?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D voor vrouwen vanaf 50 jaar is 10 microgram. Vanaf 70 jaar is dit, voor zowel mannen als vrouwen, 20 microgram. Omdat we deze hoeveelheid niet binnen krijgen door voeding of zonlicht, adviseert de Gezondheidsraad om dagelijks 10 microgram vitamine D extra te gebruiken in de vorm van een tablet. Meer informatie over vitamine D en gezonde botten vindt u op de website [www.vitamine-info.nl](http://www.vitamine-info.nl). U vindt op deze site ook de vitamine D-test waarmee u kunt nagaan of u voldoende vitamine D binnenkrijgt.

## ■ Lichaamsbeweging

Beweging is erg goed voor sterke botten. Vooral lichaamsbeweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, is zinvol. Denkt u aan wandelen, tuinieren, joggen, (rol)schaatsen, dansen, touwtje springen en in mindere mate fietsen en roeien. Zwemmen is minder effectief, omdat het lichaam dan niet echt wordt belast maar wordt gedragen door het water. Wel maakt zwemmen de spieren en de gewrichten los en is het goed voor uw conditie.

## De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Doe minstens **150** minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens **tweemaal** per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen (**65+**) gecombineerd met balansoefeningen.

En: voorkom veel stilzitten

## ■ Tips voor gezonde botten

- eet gezond: zorg voor voldoende calcium. Vooral melk, yoghurt, kwark, kaas, groene bladgroente, noten en volkoren brood zijn rijk aan calcium. Wees matig met alcohol en koffie en stop met roken
- ga regelmatig naar buiten: uw huid maakt onder invloed van de zon vitamine D aan waardoor uw lichaam calcium beter kan opnemen
- beweeg regelmatig volgens de adviezen van de beweegrichtlijn (en begin daar zo jong mogelijk mee): wandelen, hardlopen, springen en traplopen helpen om uw botten gezond, sterk en stevig te houden.







## Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

[www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)

tel 072 - 548 4444

## Colofon

Redactie chirurgie-osteoporose  
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 144581

*Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie [www.nwz.nl](http://www.nwz.nl)*