

De D3-aanpak van osteoporose

Handboekje over de juiste **Diagnose**,
Dosering en **Dagelijkse gewoonte**.



Dit boekje sluit aan op de
informatie en tips die u vindt
op www.d3-aanpak.nl



De D3-aanpak tegen osteoporose
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**

**Praktische tips en hulpmiddelen om
elke dag D3-bewust te leven.**



Voorwoord

Er is voor osteoporose helaas geen wonderpil, die het probleem voor u gaat oplossen. U zult na een diagnose voornamelijk zelf aan de slag moeten! Natuurlijk in direct overleg met uw arts, maar een effectieve therapie gaat echt verder dan medicatie alleen. Daarom is het belangrijk uzelf goed te informeren via betrouwbare bronnen en na te denken over uw eigen situatie, uw eigen levensstijl, voedings- en bewegingspatroon om vervolgens uw persoonlijke plan te trekken. Waarschijnlijk is medicatie een (tijdelijk) onderdeel van uw plan.

Toen mij gevraagd werd het voorwoord voor dit boekje te schrijven, heb ik dat zorgvuldig overwogen. Er zijn immers al zoveel boekjes en informatiefolders over osteoporose. Maar na het kritisch doorlezen, kan ik dit handige boekje met een gerust hart bij u aanbevelen. Er is een mooie balans gevonden tussen te weinig informatie (zoals veel korte folders) en dikke boekwerken met teveel medische details.

De aanbevolen manier is een gecombineerde aanpak van bewegen, voeding en deels medicatie, samengebracht in een persoonlijk plan dat goed past bij uw manier van leven. Immers “goed” bewegen is voor een sportieve 50 of 60 plusser een geheel ander verhaal dan voor iemand van 80 met een rollator. Voor voeding geldt dat dit afhankelijk is

van uw persoonlijke levensstijl en levensritme. Ook zijn uw belangrijkste hobby's van invloed: werkt u veel buiten in de tuin of leest u liever een boek? Een scala aan onderwerpen waarin u na een diagnose: osteoporose, zelf keuzes moet maken hoe nu verder te gaan met de beste kans op succes. Tenslotte nog een persoonlijk advies: Het zijn uw botten, het is uw skelet en u heeft er maar één van. Met dit lichaam zult u de eindstreep gaan halen. Met de wetenschap dat uw botten helaas wat zwakker zijn, kunt u vandaag nog aan de slag gaan om mogelijk het verschil te maken waarmee u straks als u wat ouder bent, toch uw zelfstandigheid kunt behouden. Daarvoor heeft u die botten hard nodig en in een zo goed mogelijke conditie.

Natuurlijk roep ik u ook op om lid of donateur te worden van onze patiëntenorganisatie; www.osteoporosevereniging.nl. Slechts met uw steun kunnen we ook in de toekomst uw belangen blijven behartigen en verdedigen en u blijven adviseren. Een aanmeldingskaart kunt u vinden achter in dit boekje.

Ik wens u succes met het persoonlijk plan.

Hartelijke groet,
Harry van den Broek
Voorzitter Osteoporose Vereniging

Colofon

Uitgave van Takeda Nederland bv

Met medewerking van:

WSI Webexperts

Vaz Dias

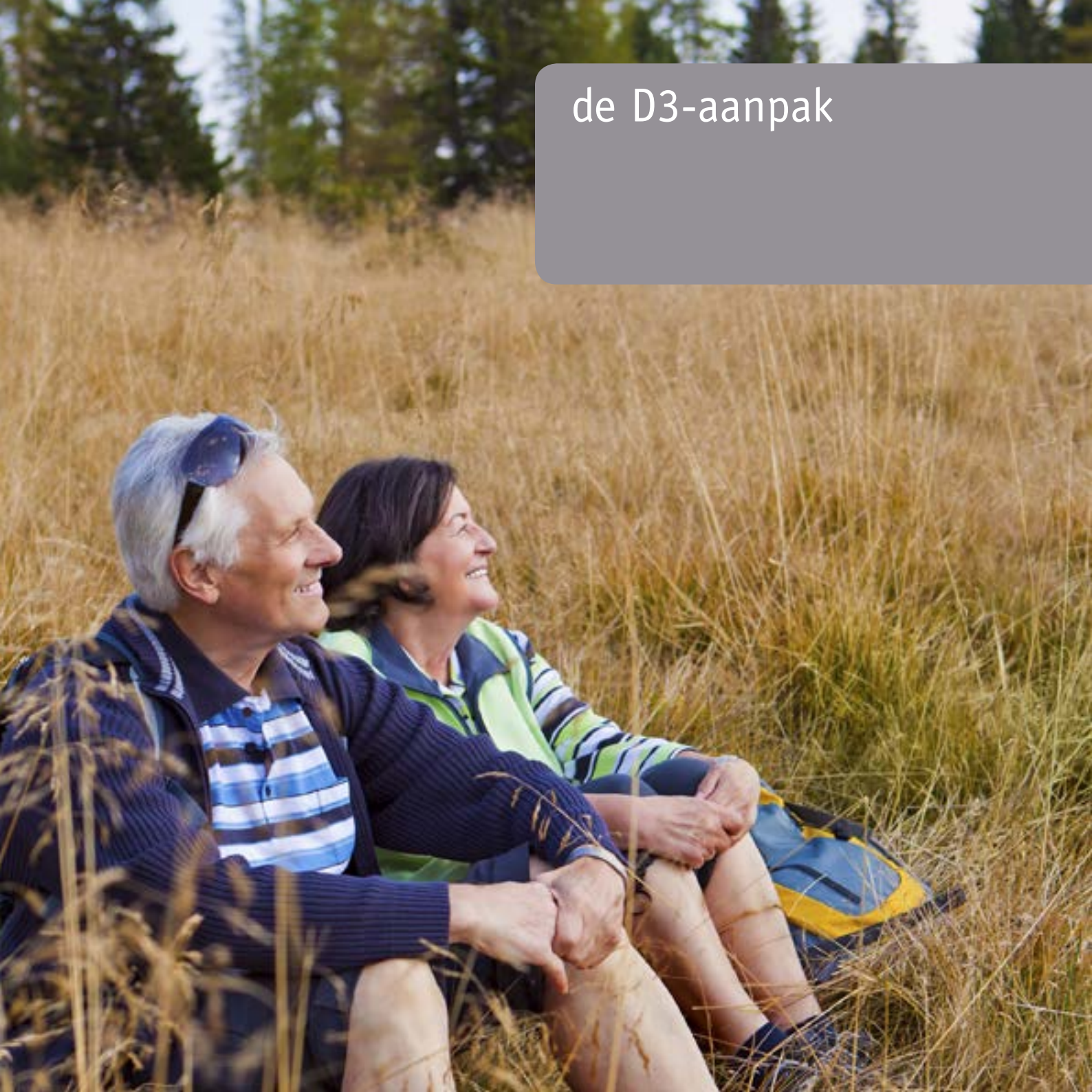
Zeefit, Leefstijlcoach Den Haag

Alle informatie en interactieve extra's
staan online op www.d3-aanpak.nl

Inhoudsopgave

De D3-aanpak: inleiding	5	D3:dagelijkse gewoonte	24
1 = de juiste diagnose	5	Het belang van een dagelijkse gewoonte	25
2 = de juiste dosering (calcium en vitamine D)	5	De juiste beweging	26
3 = dagelijkse gewoonte	5	Hardloopschema voor mensen met (beginnende) osteoporose	28
D1:de diagnose osteoporose	6	Wandelschema voor voor mensen met osteoporose.....	29
Over osteoporose en osteopenie?	7	Gymoefeningen	30
Wie krijgt osteoporose?	8	De D3 weekplanning	32
De oorzaken van osteoporose	9	Boodschappenlijst	33
Gevolgen van osteoporose	10	Het D3 dagboek: hoe D3-bewust is uw dag verlopen? ..	34
De diagnose van osteoporose	11	D3-herinneringsnotities	36
Voorkomen is beter dan genezen	12		
Voorkom valpartijen en botbreuken	13		
D2:de juiste dosering	14		
Kiezen van de juiste hoeveelheden	15		
De rol van calcium	16		
Calciumrijke voeding	17		
De rol van vitamine D	20		
Medicijnen tegen osteoporose	22		

de D3-aanpak



Osteoporose of botontkalking is een nare ziekte. Het tast de botten aan met ernstige, soms zelfs fatale gevolgen. Het lastige is dat veel mensen niet weten dat ze osteoporose hebben omdat ze er in het begin niets van merken. Pas op het moment dat ze iets breken komen ze erachter. Een onaangename verrassing. Door het gebrek aan kennis over osteoporose en het vaak onderschatten van de gevolgen kan osteoporose uitgroeien tot een ziekte met een onnodig vroege hoge ziektelast. Tijd om het roer om te gooien met de D3-aanpak.

De D3-aanpak is bedoeld om u te helpen osteoporose te bestrijden en zo lang mogelijk fit en vitaal te blijven. Het ondersteunt de behandeling van osteoporose met de juiste diagnose, dosering en dagelijkse gewoonte.

1 = de juiste diagnose

Bij osteoporose geldt: hoe eerder je start met de behandeling, hoe beter je de gevolgen kunt beperken. Het is dus belangrijk dat osteoporose zo snel mogelijk wordt herkend en vastgesteld (gediagnosticeerd). In dit boekje leest u wanneer u meer kans heeft op osteoporose en hoe uw arts de diagnose kan stellen. Op de website www.d3-aanpak.nl kunt u zelf testen of u een verhoogde kans op osteoporose heeft.

2 = de juiste dosering (calcium en vitamine D)

Bij osteoporose is het extra belangrijk dat u elke dag voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt. Dat kan via de voeding en via supplementen of medicijnen. De optimale dagelijkse hoeveelheid bij osteoporose is 800 Internationale Eenheden vitamine D in combinatie met 1000 tot 1200 mg calcium. In dit boekje leest u wat precies de functie is van calcium en vitamine D en met welke voedingsmiddelen u deze stoffen binnenkrijgt. Weet of vermoedt u dat u osteoporose heeft, overleg dan altijd met uw behandelend arts over het gebruik van supplementen of medicijnen.

3 = dagelijkse gewoonte

U kunt er zelf veel aan doen om de gevolgen van osteoporose binnen de perken te houden. Het resultaat staat of valt echter met uw eigen inzet. De behandeling van osteoporose werpt zijn vruchten af als u er een dagelijkse gewoonte van maakt. Dus iedere dag de juiste voeding, voldoende bewegen en –zo nodig- medicijnen innemen. Dat lijkt misschien een klus, maar alleen op deze manier maakt u het verschil tussen breekbaar zijn of fit blijven en dus een actief leven leiden. U krijgt er dus heel veel voor terug. En als u eenmaal D3-bewust leeft, zult u zien dat het eigenlijk helemaal niet moeilijk of lastig is, maar prettig.

Dit boekje helpt u op weg om D3-bewust te leven. Het laat bijvoorbeeld zien welke sport u kunt doen of welke gymoefeningen. Het bevat handige lijstjes met voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium en/of vitamine D, maar ook praktische hulpmiddelen, om 'D3-bewust' te leven, zoals boodschappenlijstjes, een D3-dagboekje en herinneringsnotities. U kunt deze hulpmiddelen ook vinden en uitprinten via de website www.d3-aanpak.nl. Met de D3-aanpak kiest u voor fit in plaats van breekbaar!

Veel succes!

D1

de diagnose osteoporose



Over osteoporose en osteopenie

Osteoporose is een ander woord voor botontkalking of broze botten. Het woord komt oorspronkelijk uit het Grieks en betekent: bot (osteon) met opening (poros). Onze botten bestaan uit kalk (calcium), fosfor, merg en andere stoffen. Deze stoffen vormen samen 'de botmassa.' In de botmassa zitten kleine gaatjes. Door osteoporose worden deze gaatjes groter en groter en wordt het bot poreuzer. De botmassa neemt af. Hierdoor verliezen de botten aan stevigheid en breken ze veel sneller dan normaal. Nu neemt de botmassa bij het ouder worden altijd af, maar bij osteoporose gaat dat proces sneller of is er minder botmassa waardoor het botverlies veel sneller effect heeft.

Voorloper van osteoporose

Osteopenie is het voorstadium van osteoporose. Het woord komt van het Griekse woord osteon = bot en penia = tekort. Bij osteopenie neemt de botmassa al af, alleen merkt u daar nog niets van. Dat is ook meteen het gevaar, want als er niets aan wordt gedaan, kan osteopenie overgaan in osteoporose. En dan ontstaan er wel klachten, zoals botbreuken of inzakende wervels.

Doe de test en overleg met uw arts

Als u denkt dat u misschien osteopenie of osteoporose heeft, kunt u de risicotest doen op www.d3-aanpak.nl. Bespreek het onderwerp ook met uw huisarts. De huisarts kan u zo nodig doorverwijzen voor een DEXA-scan om uw botdichtheid te meten. Wanneer blijkt dat u in de gevarenzone zit of osteoporose heeft, kan de arts samen met u bekijken of en welke medicijnen in uw geval nodig zijn.

Sterke botten



Botten met osteoporose



Wie krijgt osteoporose?

Osteoporose is een soort 'stille epidemie'. Nederland telt op dit moment naar schatting meer dan 850.000 mensen met osteoporose, waarvan een groot deel het zelf nog niet weet. De verwachting is dat door de vergrijzing het aantal mensen met osteoporose in de toekomst zal toenemen tot ruim 1.200.000 in 2025!

Vooraf ouderen

Osteoporose komt vooral voor bij mensen die ouder zijn dan 50 jaar. Toch kunnen ook jongeren deze ziekte krijgen. Vaak is de oorzaak dan een (aangeboren) afwijking of langdurig gebruik van medicijnen die de botmassa verminderen. Erfelijke factoren spelen ook een rol bij het ontstaan van osteoporose: heeft een van uw ouders bijvoorbeeld een heup gebroken, dan heeft u zelf ook meer kans op osteoporose.



Wist u dat jaarlijks ruim 83.000 mensen ouder dan 55 jaar een bot breken door osteoporose? Dat betekent dat iedere zes minuten iemand een bot breekt!

Meer vrouwen dan mannen

Van de mensen met osteoporose is eenderde man en tweederde vrouw. De reden dat vrouwen veel vaker osteoporose krijgen dan mannen, is de overgang. Vrouwen maken na de overgang minder oestrogeen aan, waardoor de botmassa sneller afneemt. Oestrogeen is een vrouwelijk hormoon, dat beschermt tegen botafbraak.



De oorzaken van osteoporose

Tijdens uw leven wordt er voortdurend bot opgebouwd en afgebroken. Tot het 30e levensjaar neemt de botmassa toe, maar vanaf 40 jaar verandert dit en 'verdwijnt' er meer bot dan er bijkomt. Mannen verliezen zo uiteindelijk 20% tot 30% van hun botmassa, vrouwen soms wel tot 50%. Hoe minder botmassa, hoe kwetsbaarder de botten en hoe groter de kans op botbreuken.

Toch krijgt niet iedereen op latere leeftijd te maken met osteoporose. Er is een aantal factoren dat de kans op osteoporose behoorlijk vergroot. Behalve leeftijd loopt u meer kans op osteoporose wanneer u:

- dun bent, bijvoorbeeld als u minder weegt dan 60 kilo of een BMI (Body Mass Index) heeft van minder dan 20;
- weinig beweegt. Bijvoorbeeld wanneer u lang bedrust moet houden of afhankelijk bent van een rolstoel of elektrische scooter;
- langdurig gebruik maakt van bepaalde medicijnen, zoals corticosteroiden, of antidepressiva;
- gebrek heeft aan vitamine D of calcium;
- rookt of overmatig alcohol gebruikt;
- (vervroegd) in de overgang komt, omdat uw lichaam na de overgang minder oestrogeen aanmaakt: het vrouwelijk hormoon dat beschermt tegen osteoporose.

Ook zijn er ziekten die de kans op osteoporose vergroten, zoals:

- bijnierklieraandoeningen (Hyperparathyreoïdie);
- chronische darmontsteking (zoals ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa);
- COPD;
- diabetes mellitus;
- epileptische aanvallen;
- malabsorptiesyndroom (zoals coeliakie);
- reumatische aandoeningen (maar niet: artrose);
- schildklieraandoeningen.

Sommige risicofactoren zoals roken, alcoholgebruik, voeding en beweging kunt u zelf beïnvloeden. In dit boekje vindt u voeding- en bewegingadviezen waarmee u direct aan de slag kunt en die u het verschil helpen maken tussen breekbaar zijn of fit blijven.

Gevolgen van osteoporose

De gevolgen van osteoporose zijn ernstig. Door verlies aan botmassa verliezen de wervels en botten aan stevigheid. De gevolgen kunnen we indelen in vier groepen.

1. Botbreuken

Doordat de botten brozer worden, breken ze sneller. Een kleine val of lichte stoot kan al een breuk veroorzaken. Op zich al vervelend, maar door osteoporose geneest een breuk ook nog eens minder snel dan normaal.

Polsbreuken komen het meeste voor bij mensen tussen de vijftig en zestig jaar. Het herstel kan weken tot maanden in beslag nemen. Wanneer iemand de zestig is gepasseerd, is de kans groter op een gebroken heup. In dat geval is bijna altijd een operatie nodig met daarna maandenlange revalidatie. Soms heeft een breuk fatale gevolgen: 25% van de mensen die een heup breekt, overlijdt binnen een jaar. Naast een pols of een heup kunt u ook andere botten breken door osteoporose. Wees dus altijd alert als u iets breekt en overleg met uw arts of de breuk kan wijzen op osteoporose.

2. Kleiner en krommer worden

Als de wervels in de wervelkolom zwakker worden door osteoporose, kunnen ze het gewicht van het lichaam niet meer dragen. De wervels zakken in en iemand wordt kleiner of gaat krom lopen. Het inzakken van de wervelkolom gaat vaak gepaard met acute rugpijn. Meestal verdwijnt de pijn weer na enkele weken rust. Bij sommige patiënten kan het inzakken van de wervels echter leiden tot chronische rugpijn.

3. Klachten in de organen

Als de wervelkolom krom trekt, komen de longen achter de ribben in het gedrang wat kan leiden tot ademhalingsmoeilijkheden. Ook neemt de kans op longontsteking toe.

Door inkrimpen van de wervelkolom kan de maag uitzakken, waardoor de buik opbolt. Ook komt ongewenst urineverlies voor, doordat de buikorganen op de blaas drukken.

4. Evenwichtsverlies

Doordat de wervels inzakken of de wervelkolom krom gaat staan, verandert de lichaamshouding. Soms gaan mensen door de kromme houding meer met hun hoofd naar voren lopen. Dit heeft invloed op het evenwichtsgevoel: mensen hebben de neiging voorover te vallen. De kans dat iemand daadwerkelijk valt en iets breekt neemt daardoor toe.

Osteoporose kan door de hierboven beschreven gevolgen leiden tot (ernstige) beperkingen en flinke vermindering van de kwaliteit van leven. Dat geeft nog eens aan hoe belangrijk het is om op tijd maatregelen te nemen tegen osteoporose. Met de juiste voeding, voldoende beweging en zo nodig de juiste medicijnen kunt u osteoporose tegengaan.



Wist u dat een hoestbui al een botbreuk kan veroorzaken als u osteoporose heeft?

De diagnose van osteoporose

Om de gevolgen van osteoporose te beperken, is het belangrijk dat de diagnose zo vroeg mogelijk wordt gesteld. Dat kan op meerdere manieren.

Met een röntgenfoto

Als u iets heeft gebroken, kan een arts aan de hand van de röntgenfoto vaststellen of u osteoporose heeft. Op een röntgenfoto zijn bot- en wervelbreuken en eventueel ingezakte wervels goed zichtbaar. Ingezakke wervels zijn vaak een gevolg van osteoporose. Als u na uw 50e levensjaar iets breekt, is het altijd verstandig aan de arts te vragen of er osteoporose in het spel is of dat er verder onderzoek nodig is. Daarnaast is het goed om met uw arts te bespreken of u medicijnen nodig heeft.

Met een botdichtheidmeting (DEXA-meting)

Bij een andere botbreuk dan een wervelfractuur wordt meestal een botdichtheidmeting gedaan, ook wel DEXA-meting genoemd. Met behulp van een DEXA-apparaat -een soort röntgenapparaat- wordt de botdichtheid van een aantal wervels en de heup gemeten. U voelt daar niets van. U heeft osteoporose als de botdichtheid aanzienlijk lager uitvalt dan normaal. De nieuwste generatie DEXA-apparatuur kan naast de botdichtheid ook eventuele wervelbreuken in beeld brengen. Dit heet IVA of VFA.

De uitslag van de DEXA-meting wordt uitgedrukt in een zogenaamde 'T-score'. Bij het bepalen van deze T-score wordt uw botdichtheid vergeleken met die van een gezonde persoon van 35 jaar (zie schema).

Een DEXA-meting wordt alleen uitgevoerd als er grote kans bestaat op osteoporose. Bijvoorbeeld als u na uw vijftigste een bot breekt of als u een combinatie heeft van risicofactoren (zie pagina 9). Uw huisarts bepaalt of u voor een DEXA-meting in aanmerking komt en zal u in dat geval doorverwijzen naar het ziekenhuis of een diagnostisch centrum.

Botdichtheid	T-score
normaal	groter dan -1
osteopenie (verminderde botdichtheid)	tussen -1 en -2,5
osteoporose	vanaf -2,5
ernstige osteoporose	vanaf -2,5 + botbreuk

Voorkomen is beter dan genezen

Of osteoporose valt te voorkomen, hangt af van de oorzaak. Is er een vergrootte kans op osteoporose door erfelijkheid of noodzakelijk medicijngebruik of heeft u noodgedwongen weinig beweging, dan is voorkomen lastig. Is dat bij u niet het geval dan kunt u er zelf veel aan doen om uw botten te versterken en osteoporose zoveel mogelijk te voorkomen. U leest daar verderop in dit boekje meer over.



Wist u dat per jaar 50.000 mensen met een botbreuk op de spoedeisende hulp terecht komen, omdat ze gevallen zijn?



Voorkom valpartijen en botbreuken

Een valpartij levert voor mensen met osteoporose extra gevaar op. Bij een val of stoot breken uw botten namelijk sneller. Neem de volgende maatregelen om valpartijen zoveel mogelijk te voorkomen.

- Zorg voor ruimte, door uw meubels niet te dicht op elkaar te zetten, zodat u voldoende loopruimte heeft en u zich niet steeds stoot of struikelt.
- Let erop dat alle meubels stevig zijn. Dat ze niet wiebelen en dat u er steun aan kunt zoeken zonder dat het meubel kantelt.
- Zorg dat luie stoelen niet te diep of te laag zijn, zodat opstaan u weinig moeite kost.
- Let erop dat kleden goed vastliggen en niet wegschuiven, zodat u struikelen of uitglijden kunt voorkomen.
- Zet de telefoon op een makkelijk bereikbare plaats en zorg dat er op de grond nergens losse snoeren liggen waarover u kunt struikelen.
- Plaats dingen die u vaak nodig heeft op grijphoogte, zodat u niet onnodig hoeft te rekken of te bukken.
- Kunt u ergens niet bij, ga dan niet op een stoel staan, maar pak een trap.
- Zorg dat doorgangen (looppaden, gangen en trappen) goed verlicht zijn.
- Voorkom obstakels (zoals losliggende spullen) in looppaden, gangen en op trappen.
- Plaats op meerdere plekken steunen en handgrepen voor steun en grip. Dit is extra belangrijk in natte ruimtes zoals toilet en badkamer.
- Drempels, een gladde (badkamer)vloer of trap of ongelijk liggende stenen op uw tuinpad maken dat u eerder valt.
- Bewegen is belangrijk, maar kies geen blessuregevoelige sporten.
- Zorg ervoor dat u goed ziet. Laat regelmatig uw ogen controleren bij de opticien.
- Draag schoenen waar u goed op kunt lopen.
- Kies voor een stevige fiets waar u makkelijk op en af kunt stappen.
- Pak altijd de trapeuning vast als u de trap op of afgaat.
- Let op met kalmerende middelen en slaapmiddelen (benzodiazepinen). Deze maken u minder alert, waardoor u sneller valt.
- Kijk uit met alcohol. Met een glaasje teveel op raakt u sneller uit evenwicht.
- Is het buiten glad, draag dan snowboots, bevestig sneeuwijzers onder uw schoenen of geef iemand een arm als u naar buiten gaat.

D2

de juiste dosering



Kiezen van de juiste hoeveelheden

Osteoporose kan niet volledig genezen. Het is wel mogelijk de afname van botmassa te vertragen of te stoppen. Hiermee verkleint u de kans op verder botverlies, botbreuken of het verder inzakken van de wervels. Het succes van de behandeling heeft u voor een groot deel zelf in de hand. Het is van belang dat u de aanbevolen hoeveelheden (de juiste dosering) op het gebied van voeding, medicijnen en bewegen ter harte neemt. Dan boekt u resultaat.

Voeding

Voeding speelt een belangrijke rol bij zowel het voorkómen als bestrijden van osteoporose. Een gezonde gevarieerde voeding zorgt ervoor dat u alle benodigde vitamines en voedingsstoffen binnenkrijgt. De hoofdrol is hierbij weggelegd voor calcium en vitamine D.

Beweging

Voldoende bewegen is ontzettend belangrijk voor mensen met osteoporose. Door uw botten regelmatig te belasten houdt u ze langer stevig. Via beweging remt u de botafbraak die osteoporose veroorzaakt. Daarnaast is bewegen goed om uw conditie op peil te houden, uw spieren te versterken en soepel te blijven.

Medicijnen

Medicijnen kunnen de ontwikkeling van osteoporose stoppen en de kans op (nieuwe) botbreuken verkleinen. Sommige middelen stimuleren zelfs de botopbouw waardoor nieuw bot ontstaat. De behandeling van osteoporose neemt meestal meerdere jaren in beslag. Voor de behandeling van osteoporose bestaan verschillende soorten medicijnen. Uw arts kijkt bij de keuze van een medicijn naar de ernst van de osteoporose en of u nog andere aandoeningen heeft. Welk medicijn u ook voorgeschreven krijgt, het is belangrijk dat u het trouw en in de juiste dosering gebruikt.

De rol van calcium

Calcium (kalk) vervult meerdere functies in het lichaam. Ten eerste zorgt calcium voor het behoud van sterke botten en tanden. Daarnaast ondersteunt calcium de werking van de zenuwen en de spieren, het transport van stoffen in het lichaam en de bloedstolling. Als u te weinig calcium binnenkrijgt, onttrekt uw lichaam calcium uit de botten. Zo neemt de botmassa nog sneller af. Voldoende calcium binnenkrijgen is daarom heel belangrijk!

Calcium krijgt u binnen via uw voeding. Vooral zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt bevatten veel calcium. Daarbij maakt het niet uit of u volle, halfvolle of magere melk of melkproducten gebruikt. Verder bevatten brood, groenten (vooral broccoli en peulvruchten), noten en vlees calcium. Ook zijn er calciumverrijkte soja-producten.

Hoeveel calcium heeft u nodig?

Een volwassene heeft ongeveer 1000 milligram (= 1 gram) calcium per dag nodig. Mensen ouder dan 50 zelfs iets meer, tot 1200 milligram per dag. Naarmate u ouder wordt, kan uw lichaam calcium minder goed opnemen. Voor oudere mensen is het dus belangrijk om dagelijks voldoende calciumrijke voeding op het menu te zetten.

U krijgt meestal voldoende calcium binnen als u vier keer per dag een calciumrijk product eet of drinkt (denk bijvoorbeeld aan twee glazen melk, een bakje yoghurt en een boterham belegd met kaas).

Doe de calciumcheck

Verderop vindt u een lijst met producten die rijk zijn aan calcium en dus een goede keuze zijn voor uw maaltijd. Op www.d3-aanpak.nl staat ook een 'calciumcheck' waarmee u simpel kunt optellen of u per dag de benodigde 1000 of 1200 milligram calcium binnenkrijgt.

Als het in de praktijk lastig blijkt om via uw voeding voldoende calcium binnen te krijgen, kunt u overwegen calciumtabletten te nemen. Deze calciumtabletten worden meestal gecombineerd met vitamine D.

Teveel calcium (meer dan 2500 milligram per dag) is overigens ook weer niet goed. Een teveel zal niet snel ontstaan uit 'normale voeding', maar als u calciumtabletten slikt, is het wel belangrijk om niet teveel in te nemen. Houd u aan de dosering op de verpakking of overleg met uw huisarts over wat in uw geval het beste is.

Calciumrijke voeding

Bij iedere maaltijd, zelfs bij tussendoortjes of snacks, kunt u bewust kiezen voor calciumrijke producten. Zo eet u lekker EN slim tegelijk!

Praktische aanpak

- Plan uw maaltijden een week vooruit. Bekijk tijdens de weekplanning al hoe u producten die rijk zijn aan calcium en vitamine D in de maaltijden verwerkt.
- Neem iedere dag in ieder geval vier calciumrijke producten zoals melk, kaas of een calciumrijk tussendoortje. U krijgt dan voldoende calcium binnen.
- Zet op uw boodschappenlijstje: 'let op calcium'. Of: gebruik het boodschappenlijstje uit dit boekje of van de website www.d3-aanpak.nl als basis.

Tips

- Maak met (eventuele restjes) fruit en yoghurt een lekkere shake met een blender of staafmixer: vitamines en calcium!
- Maak een yoghurt dressing voor salades of een dipsaus met yoghurt voor rauwkost.
- Maak met melk een bechamelsaus voor bij het avondeten.
- Maak eens een pudding op melkbasis zoals rijstepap of griesmeelpudding.
- Voeg melkpoeder toe aan soepen of sauzen of aan koffie of chocomelk.
- Strooi geraspte kaas (vooral cheddar en Parmezaanse kaas zijn erg calciumrijk) over uw maaltijd.
- Gebruik royaal gedroogde kruiden (geen zout!) in uw maaltijd of over uw hartige broodbeleg.



Let op Door alcohol, cafeïne (bijvoorbeeld in koffie, thee en cola) en zout verliest het lichaam meer calcium via de urine. Probeer hiermee dus te matigen.

Voedingsmiddelentabel

In de bijgaande tabel ziet u producten die relatief veel calcium bevatten. Sommige meer dan andere, maar alle producten in deze tabel zijn sowieso een slimme keuze.

Calciumrijke keuze	Eenheid	Milligram calcium
Brood (-achtige producten)		
Volkoren boterham	1 snee	11
Glutenvrij brood	1 snee	133
Melkweit boterham	1 snee	6
Krentenbrood	1 snee	21,7
Cracker Vitalu met calcium	1 stuk	30,4
Knäckebröd	1 stuk	2,25
Cream cracker	1 stuk	11

Broodbeleg		
Pindakaas	1 boterham	7,5
Sandwichspread naturel	1 boterham	8
Sesampasta tahin	1 boterham	63,9
Kaas 20+	1 boterham	228
Kaas 45+	1 boterham	166
Geitenkaas	1 boterham	20
Emmentaler	1 boterham	204
Smeerkaas	1 boterham	72
Margarine of halvarine	1 boterham	0,5

Ontbijt		
Neem eens ontbijtgranen met melk of yoghurt. Dan kiest u dubbel calciumrijk: het schaaltje zuivel PLUS de ontbijtgranen.		
De meest calciumrijke ontbijtgranen zijn: Kellogg's chocopops, honey loops	1 kopje	274
Pap	1 bord	262
Drinkontbijt	1 portie	300
Kippenei	1 stuk	30

Calciumrijke keuze	Eenheid	Milligram calcium
--------------------	---------	-------------------

Zuivel

Eigenlijk is alle zuivel calciumrijk, dus een slimme keuze. Hieronder ziet u enkele producten die ten opzichte van melk of yoghurt extra calcium bevatten

Melk halfvol of vol	1 glas	183
Melk met toegevoegde calcium	1 glas	300
Bulgaarse yoghurt	1 schaaltje	292
Yoghurt	1 schaaltje	223
Kwark	1 schaaltje	192
Pudding	1 schaaltje	171
Danoontje vruchtenkwark	1 schaaltje	241
Hangop	1 schaaltje	393
Vla	1 schaaltje	151
Sojamelk	1 glas	180

Drinken

Diksap	1 glas	9,6
Sinaasappelsap met calcium	1 glas	180
Rivella light of Taksi	1 glas	90
Chocolademelk	1 glas	128
Balance koffiemelk	1 wolkje	30

Echte melkpoeder in de koffie of chocolademelk in plaats van kofficreamers. **Let op:** eerst oplossen in een scheutje koud water, daarna de warme drank erop gieten

Echte melkpoeder		72
------------------	--	----

Calciumrijke tussendoortjes

Biscuitje	1	4,8
Biscuit Sultana Yofruit	1	60
Kellogg's melk graanreep	1	136
Kapitein koek ontbijtreep	1	99,3
Liga Milkbreak	1	90,2
Roomijs	1 bol	78
Gedroogde abrikozen	5 stuks	13,5
Gedroogde peren	5 stuks	15

Calciumrijke keuze	Eenheid	Milligram calcium
Gedroogde vijgen	3 stuks	97
Bramen	schaaltje	112,5
Pistachenoten	handje	131
Tortillachips	portie	110

Warme maaltijd

Aardappelen		36
Instant aardappelpuree bereid met melk	2 opscheplepels	160
Gemengde groene sla	1 portie	102
Rucola (als sla)	1 portie	542
Spinazie (gekookt)	1 portie	250
Boerenkool (gekookt)	1 portie	360
Broccoli (gekookt)	1 portie	66
Postelein	1 portie	250
Venkel	1 portie	140
Chinese kool	1 portie	250
Koolrabi	1 portie	180
Selderij	1 portie	180
Sperziebonen	1 portie	140
Kapucijners	1 portie	35
Rauwe andijvie	1 portie	108
Hartige taart met bladerdeeg, kaas en ei	1 portie	574
Parmezaanse kaas over pasta of groente	2 eetlepels	200
Valess kaasvariantie, schnitzel of filet	1 stuk	700
Tahoe/tofoe	1 plak	298
Sardines in olie uit blik	1 portie	150
Haring	1 portie	40
Koolvis	1 portie	48
Lekkerbek (gefrituurd)	1 portie	150

Calciumrijke keuze	Eenheid	Milligram calcium
--------------------	---------	-------------------

Slimme extra's: gedroogde kruiden!

Gedroogde kruiden bevatten relatief veel calcium. Gebruik ze royaal bij de hoofdmaaltijd, maar ook over hartig beleg op de boterham

Gedroogde oregano	1 theelepel	28
Gedroogde rozemarijn	1 theelepel	51
Gedroogde majoraan	1 theelepel	79
Kaneel	1 theelepel	49
Gedroogde basilicum	1 theelepel	84



De rol van vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat het lichaam de calcium uit de voeding goed kan opnemen. Zonder voldoende vitamine D blijft het grootste deel van het calcium in de darm zitten, waarna het ongebruikt via de ontlasting het lichaam verlaat. Vitamine D beïnvloedt ook de spierkracht. Belangrijk voor mensen met osteoporose, want iemand met sterke spieren zal minder snel vallen!

Ons lichaam kan zelf vitamine D aanmaken

In het voorjaar en de zomer maakt ons lichaam onder invloed van zonlicht zelf vitamine D aan. Vrouwen tot 50 jaar en mannen tot 70 jaar met een lichte huidskleur maken normaal gesproken voldoende vitamine D aan als ze minstens een kwartier per dag buiten komen. Het gezicht en de handen moeten dan wel onbedekt zijn.

In de herfst en winter is er voor het lichaam te weinig zonlicht om zelf vitamine D aan te kunnen maken. In de 'donkere maanden' moet ons lichaam vitamine D uit de voeding of supplementen halen. Voor mensen die weinig buiten komen of gesluierd naar buiten gaan, geldt dit het hele jaar door.

Vitamine D via de voeding

Vitamine D zit van nature in vette vis zoals makreel en zalm en in mindere mate in vlees en eieren. Fabrikanten voegen ook vitamine D toe aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Hiernaast vindt u een lijst van producten die rijk zijn aan vitamine D en dus een goede keuze zijn voor uw maaltijd.

Vitamine D-rijke keuze	Eenheid	Microgram vitamine d
Ontbijt		
Bambix groeiontbijt	1 portie	6,6
Beleg		
Eiersalade	1 boterham of als snack	0,39
Vissalade	1 boterham of als snack	1,86
Kaas 45+	1 boterham of blokjes als snack	0,16
Kippenei	1 stuk	4,9
Margarine of halvarine	1 boterham	0,38
Zoete tussendoortjes / koek		
Appelcarre	1 stuk	2,38
Amandelbroodje	1 stuk	0,96
Roomboter cake	1 plakje	0,49
Pim's sinaasappelkoekje	1 stuk	0,49
Gevulde speculaas	1 portie	0,45
Kwarktaart	1 punt	1,38
Liga Milkbreak	1 stuk	0,66
Vis		
Gerookte paling	1 portie	34,2
Rolmops	1 stuk	10,2
Sprotfilet	1 portie	14,3
Zalm (rauw of uit blik)		9,6
Forel	1 portie	11,2
Bokking	1 portie	10,1
Makreel	1 portie	11,6
Tong	1 portie	8,6
Paddestoelen		

Paddenstoelen die in het licht groeien (in het wild of in het licht geteeld) zijn een goede bron van vitamine D. Dit is de enige niet-dierlijke bron van vitamine D en is dus belangrijk voor veganisten.

Voorbeelden hiervan zijn eekhoortjesbrood, morielje, cantharellen, oesterzwammen en hoorn des overvloed.

Medicijnen tegen osteoporose

Er zijn verschillende medicijnen tegen osteoporose. Het is belangrijk dat u met of naast de medicijnen dagelijks voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt.

De actuele richtlijn voor osteoporose geneesmiddelen is dat mensen met osteoporose dagelijks 20 microgram (= 800 I.E.) vitamine D extra moeten innemen, in combinatie met 1000 tot 1200 mg calcium. Deze inname leidt tot de grootste daling van botbreuken.

Let dus op! Het kan zijn dat u wel medicijnen tegen osteoporose heeft en gebruikt, maar dat de dosering van de stoffen in uw medicijnen niet precies voldoet aan de nieuwste richtlijnen. Dan heeft de behandeling dus ook minder effect. U kunt altijd met uw apotheker of huisarts overleggen of uw medicijnen zijn afgestemd op de nieuwste inzichten of dat u beter kunt overstappen op een ander medicijn of een andere dosering.

Medicijnen voor de behandeling van osteoporose

Bisfosfonaten verbeteren de botdichtheid waardoor het bot steviger wordt. De kans op een nieuwe botbreuk kan daardoor met de helft afnemen. Deze medicijnen moeten dagelijks of wekelijks op een hele lege maag (dus voor het ontbijt) worden ingenomen met veel water. Nadat u het middel hebt ingenomen, mag u 30 minuten niet meer liggen, om uw slokdarm te beschermen.

Denosumab is een eiwit dat de werking van een ander eiwit verstoort, met als doel botverlies en osteoporose te behandelen. Een behandeling met denosumab maakt het bot sterker, zodat het minder snel breekt. Denosumab wordt gebruikt voor de behandeling van osteoporose bij vrouwen na de menopauze. Ook kan denosumab worden

voorgeschreven bij botverlies door een daling van het testosterongehalte in het bloed. Dit kan gebeuren na een operatie of een behandeling met geneesmiddelen bij patiënten met prostaatkanker. De gebruikelijke dosis denosumab wordt als onderhuidse injectie gegeven, éénmaal in de 6 maanden.

Strontiumranelaat bevordert de vorming van bot en vermindert de botafbraak bij vrouwen na de overgang. Uit onderzoek is gebleken dat strontiumranelaat de kans op heup- en wervelfracturen doet afnemen.

SERM is een afkorting van Selective Estrogen Receptor Modulators. Deze stoffen zijn verwant aan het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen. SERM's zijn alleen geschikt voor vrouwen na de menopauze. Ze bootsen als het ware de werking van het vrouwelijk hormoon

oestrogeen na. Daardoor gaan deze middelen de afbraak van bot tegen en worden de botten sterker.

Teriparatide is geschikt voor vrouwen in de postmenopauze bij ernstige osteoporose en heftige rugklachten. 'Ernstig' betekent dat na twee of meer wervelbreuken een nieuwe botbreuk is opgetreden. Het middel wordt toegediend via een dagelijkse onderhuidse injectie.

Medicijnen trouw innemen

Medicijnen tegen osteoporose, moeten vaak langdurig worden gebruikt (bijvoorbeeld 5 jaar). Zodra u stopt met het innemen van de medicijnen, neemt het effect af. Daarom is het belangrijk dat u trouw het medicijn gebruikt zolang als uw arts voorschrijft (dit wordt ook wel therapietrouw genoemd).



Enkele tips voor goed medicijngebruik en een goed resultaat

- Zorg dat u goed geïnformeerd bent als u bij de arts vandaan komt. Het is belangrijk dat u weet wat osteoporose is en wat de gevolgen zijn als u geen maatregelen neemt om het tegen te gaan. Vraag verder als u meer wilt weten of wanneer u iets niet begrijpt.
- Houd voor ogen dat u op langere termijn botbreuken, invaliditeit en pijn riskeert als u de medicijnen niet inneemt. In het begin merkt u daar niets van, maar later wel en dan is het vaak te laat.
- Lees de bijsluiter aandachtig, zodat u weet hoe u de medicijnen moet innemen en wat u tegen bijwerkingen kunt doen. Vraag eventueel ook advies aan uw apotheker.
- Vergeet niet uw medicijnen mee te nemen als u op vakantie gaat.
- Stop nooit zelf met uw behandeling, maar doe dit uitsluitend in overleg met de arts of apotheker. Stoppen met het innemen van uw medicijnen terwijl dat nog niet de bedoeling is, kan een negatief effect hebben op uw gezondheid.
- Pas nooit zelf de dosering aan van uw medicijnen, maar uitsluitend in overleg met uw arts of apotheker. De behandeling is precies op uw situatie afgestemd. Verandering kan nadelige gevolgen voor u hebben.

D3
dagelijkse gewoonte



Het belang van een dagelijkse gewoonte

Het is van belang dat de maatregelen om osteoporose te bestrijden onderdeel gaan uitmaken van uw dagelijkse leefpatroon. De sleutel van een succesvolle aanpak tegen osteoporose ligt dus bij uzelf. U bent degene die elke dag: de juiste beweging, de juiste voeding en (indien nodig) uw medicijnen inneemt. Daarmee kiest u iedere dag tussen breekbaar zijn of fit blijven.

Doel

Het doel van de dagelijkse gewoonte is uw botten zo stevig mogelijk te houden. Nu en later. Door iedere dag D3-bewust te leven, verkleint u het verlies van botmassa en daarmee de kans op botbreuken. Ook beperkt u de gevolgen als u onverhoopt toch mocht vallen: de kans dat u direct een bot breekt is dan kleiner. Houd dit doel regelmatig voor ogen!

Redenen

De belangrijkste reden om van de D3-aanpak een dagelijkse gewoonte te maken, is dat u zo lang mogelijk mobiel en zelfstandig wilt blijven en een actief leven wilt leiden. Osteoporose vormt daarin een grote bedreiging. Misschien merkt u daar nu nog niet zo veel van, maar deze ziekte zal nooit vanzelf stoppen en alleen maar erger worden. Als u niets doet wordt uw osteoporose met de dag ernstiger en de kans om iets te breken groter. Ernstige osteoporose zorgt voor veel pijn, belemmert u in uw bewegingsvrijheid en maakt bang en onzeker. Als u door een val uw heup breekt, heeft u bovendien 25% kans om binnen een jaar te overlijden. Alle redenen dus om serieus met de D3-aanpak aan de slag te gaan.

Samen doen

Dagelijks de juiste dingen doen tegen osteoporose wordt gemakkelijker als u het samen doet. Praat met uw omgeving (partner, vrienden, familie, kennissen) over uw osteoporose en vraag hen te helpen bij de D3-aanpak. Laat ze bijvoorbeeld meedenken over calciumrijke maaltijden, vraag of ze u willen motiveren als u een minder goede dag heeft of ga samen bewegen of sporten. Een simpel voorbeeld is met een vriend(in) afspreken om te gaan wandelen, in plaats van bij elkaar op de koffie te komen. Onderweg kunt u gezellig bijpraten en wandelen is goed voor uw botten. Twee vliegen in een klap!

De juiste beweging

Bewegen is voor iedereen, jong tot oud, gezond. Wanneer u regelmatig beweegt voelt u zich fitter en verbetert uw conditie. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (die ook wereldwijd geldt) moet iedereen minimaal vijf dagen in de week 30 minuten bewegen. Qua intensiteit wordt met 'bewegen' bedoeld dat uw hart sneller gaat kloppen en dat u minimaal een beetje buiten adem raakt.

Voor mensen met osteoporose is bewegen nog belangrijker dan voor anderen. Door uw botten vaak te belasten houdt u ze langer sterk. Via beweging remt u de botafbraak die osteoporose veroorzaakt. Een ander voordeel is dat uw spieren sterker worden als u regelmatig beweegt. Daardoor blijft u krachtiger en behendiger. Zo voorkomt u valpartijen en dus ook botbreuken.

Drie manieren van bewegen

Als u meer gaat bewegen, is het verstandig in de geadviseerde 30 minuten ook echt de juiste bewegingen te doen die helpen tegen osteoporose. Mensen met (kans op) osteoporose wordt geadviseerd te kiezen voor specifieke bewegingen en sporten die de botten versterken. Botversterkende bewegingen en sporten zijn in drie categorieën in te delen.

Beweegcategorie 1: eropuit om te sporten

Het is goed om minimaal tweemaal per week, maar liefst vaker, eropuit te gaan om te sporten. Een stuk te wandelen, naar een sportschool of een sportvereniging te gaan. Kies op basis van onderstaande informatie welke vorm van beweging voor u het meeste geschikt is.

High-impact sport. Dit zijn sporten waarbij u loskomt van de grond. Denk maar aan bijvoorbeeld springen of hardlopen, daarbij komt u altijd een moment los van de grond. High-impact sporten zijn het allerbest als het gaat om versterking van uw botten. Maar voor ongetrainde mensen, of mensen die al echt last hebben van hun botten, is dit meestal geen optie.

Gewichtsdragende sporten. Voor ongetrainde mensen of mensen die al (enige) last hebben van osteoporose zijn 'gewichtsdragende' bewegingen de beste keuze. Als leidraad kunt u hanteren: sta ik bij deze bewegingen rechtop en/of draag ik mijn eigen lichaam? Denk maar eens: bij wandelen of staande gymoefeningen staat u rechtop en belast u uw bewegingsapparaat. Dit wordt 'gewichtsdragend' genoemd. Sporten die in deze categorie vallen zijn: wandelen of nordic walking, (tafel)tennis, steps of tai chi.



Tips om extra te bewegen binnen uw dagelijkse routine

- Maak een extra wandeling of zet een afspraak met een vriendin om in een gezamenlijke wandeling
- Neem zo vaak mogelijk de trap in plaats van de lift
- Stap, als u met het openbaar vervoer reist, een halte eerder uit en loop het laatste stukje
- Leer uzelf aan om drie keer per week (bijvoorbeeld voor de televisie) een serie gerichte gymoefeningen te doen

Niet-gewichtsdragende bewegingen. Voor mensen die veel last hebben van verzwakte botten of om een andere reden beperkt kunnen bewegen, zijn niet-gewichtsdragende bewegingen een goede keuze. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zwemmen, roeien of fietsen. Deze bewegingen helpen NIET bij het sterk houden van uw botten, maar wel bij uw algemene uithoudingsvermogen en het opbouwen van spierkracht. En sterke spieren helpen valpartijen voorkomen.

Beweegcategorie 2: de juiste beweging in uw dagelijks leven

Ongemerkt doet u vaak iedere dag al iets aan 'botversterkende bewegingen'. Het is handig om te weten welke dagelijkse activiteiten helpen om uw botten te versterken. Deze dagelijkse activiteiten zijn botversterkend: probeer ze vaker of langer te doen.

- traplopen
- klussen om het huis
- boodschappen doen en daarbij uw boodschappentas tillen
- de vloer dweilen
- stofzuigen
- ramen zemen

Beweegcategorie 3: spier- en botversterkende gymoefeningen

Voor sporten hoeft u er niet altijd op uit. U kunt eenvoudig in huis een serie spier- en botversterkende gymoefeningen doen. Dat kan op uw eigen moment en vaak zonder dat u er iets voor hoeft te laten. Het kan bijvoorbeeld tijdens het luisteren naar mooie muziek of het kijken naar de televisie. Zo zijn gymoefeningen makkelijk in te passen in uw dagelijkse leefpatroon. Gymnastiek helpt bij het opbouwen van conditie, kracht, lenigheid en coördinatie. Op pagina 31 vindt u een schema met geschikte gymoefeningen.

Hardloopschema voor mensen met (beginnende) osteoporose

Hardlopen is een 'high-impact sport', wat goed is tegen de botafbraak. Als u nog geen echte last heeft van uw osteoporose, kan (mits goed opgebouwd) hardlopen u helpen om osteoporose tegen te gaan. Onderstaand schema helpt u om het hardlopen langzaam op te bouwen. Het schema gaat uit van een startsituatie voor beginners.

Blijf altijd naar uw lichaam luisteren.

Als u na het hardlopen pijn ervaart, houdt dan extra rust en doe het de volgende keer rustiger aan.

Als het schema u te snel gaat, blijf dan gerust meerdere weken in hetzelfde schema. Tussen iedere hardloopdag moet minimaal 1 rustdag zitten.

Op die rustdag kunt u wel gymoefeningen doen of extra bewegen in uw dagelijkse routine.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
week 1	4x 1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen	3x 1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen	2x 1 minuut hardlopen 1 minuut wandelen
	1x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	2x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	3x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen
week 2	2x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	4x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	1x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	3x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen		3x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen
week 3	1x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	8x 2 minuten hardlopen 1 minuten wandelen	1x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	4x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen		3x 4 minuten hardlopen 3 minuten wandelen
week 4	1x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	8x 2 minuten hardlopen 1 minuten wandelen	1x 2 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	4x 3 minuten hardlopen 3 minuten wandelen		3x 4 minuten hardlopen 3 minuten wandelen
week 5	1x 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	1x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	4x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	3x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	1x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 2x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
week 6	1x 3 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	1x 2 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 4 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	4x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen	4x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen	1x 5 minuten hardlopen 3 minuten wandelen 2x 6 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
week 7	4x 4 minuten hardlopen 1 minuten wandelen	2x 10 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 14 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	2x 5 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 11 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 18 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
week 8	5x 4 minuten hardlopen 1 minuten wandelen	2x 10 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 14 minuten hardlopen 2 minuten wandelen
	2x 5 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 11 minuten hardlopen 1 minuut wandelen	1x 18 minuten hardlopen 2 minuten wandelen

Wandelschema voor mensen met osteoporose

Wandelen is een 'gewichtsdragende sport', wat goed is tegen de botafbraak. Bovendien heeft u met wandelen weinig kans op blessures of valpartijen. Dat maakt wandelen een goede sport voor mensen die via beweging osteoporose willen tegengaan.

Onderstaand schema helpt u om het wandelen langzaam op te bouwen. Het schema gaat uit van een startsituatie voor beginners. Als u merkt dat het wandelen u makkelijk afgaat, kunt u rustig vooruitspringen in het schema. Blijf wel altijd naar uw lichaam luisteren. Als u na het wandelen pijn ervaart, houd dan extra rust en doe het de volgende keer rustiger aan.

Als het schema u te snel gaat, blijf dan gerust meerdere weken in hetzelfde schema. Tussen iedere wandeldag moet minimaal 1 rustdag zitten. Op die rustdag kunt u wel gymoefeningen doen of extra bewegen in uw dagelijkse routine.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
week 1	4x 5 minuten stevig door wandelen	4x 5 minuten stevig door wandelen	4x 5 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 2	4x 5 minuten stevig door wandelen	3x 10 minuten stevig door wandelen	5x 5 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 3	4x 10 minuten stevig door wandelen	3x 15 minuten stevig door wandelen	4x 10 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 4	2x 15 minuten stevig door wandelen	2x 20 minuten stevig door wandelen	2x 15 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 5	2x 20 minuten stevig door wandelen	2x 25 minuten stevig door wandelen	2x 20 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 6	2x 25 minuten stevig door wandelen	2x 30 minuten stevig door wandelen	2x 25 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust
week 7	1x 10 minuten stevig door wandelen	2x 25 minuten stevig door wandelen	1x 10 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 5 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 5 minuten rust
	1x 20 minuten stevig door wandelen		1x 20 minuten stevig door wandelen
week 8	1x 10 minuten stevig door wandelen	2x 30 minuten stevig door wandelen	1x 10 minuten stevig door wandelen
	tussendoor 5 minuten rust	tussendoor 2 minuten rust	tussendoor 5 minuten rust
	1x 30 minuten stevig door wandelen		1x 30 minuten stevig door wandelen

Gymoefeningen

Gymnastiek helpt bij het opbouwen van conditie, kracht, lenigheid en coördinatie. Er zijn vele gymoefeningen. Hieronder is een lijst gemaakt met oefeningen die ook nog botversterkend werken. Deze oefeningen zijn geschikt voor osteoporose patiënten.

Tips voor effectieve gymoefeningen:

Adem telkens uit op het moment van inspanning en adem in op het moment van ontspanning.

Let op een goede basishouding:

- Houd uw hoofd rechtop in het verlengde van uw romp.
- Houd uw schouders recht en laag, trek ze niet op.
- Houd uw buikspieren aangespannen.
- Houd uw armen ontspannen langs de zijkant van uw lichaam.
- Luister naar uw lichaam. Tijdens of na de oefening mag u geen pijn voelen. Pijn wijst op een foute of te intensieve oefening. Stop bij kramp.
- Oefen niet uit direct na een maaltijd, maar zorg dat er ongeveer één uur zit tussen de maaltijd en de oefeningen.

Gymschema

De schema's zijn zo samengesteld dat iedereen op zijn of haar eigen niveau kan oefenen en geleidelijk conditie opbouwt. Twee keer per week de oefeningen herhalen is voldoende om spierkracht te winnen. U mag de oefeningen drie keer per week uitvoeren, maar zorg dat u minstens één dag rust neemt tussen de gymoefeningen. Na een korte opwarming worden per spiergroep enkele oefeningen opgegeven. Las tussen ieder 'blok' enkele minuten rust in.

De gymoefeningen

Kies uit de onderstaande lijst oefeningen minimaal twee warming up oefeningen en daarna per categorie minimaal twee oefeningen. Herhaal iedere oefening de eerste week tien maal per kant (links en rechts). De tweede week doet u iedere oefening elf keer per kant. Dit kunt u zo stapsgewijs blijven opbouwen. Als u op een frequentie van vijftien keer per kant zit, kunt u proberen of u (bij de oefeningen waarvoor dit beschikbaar is) de oefening een niveau hoger kunt doen.

Basisoefening	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Warming up. Hiermee begint u altijd. Kies minimaal twee oefeningen uit deze lijst.			
Doe 20 stappen op de plaats	Zwaai actief met de armen mee	Stap op uw tenen	Til uw knieën zo hoog mogelijk op
Stap op de plaats en til iedere 4e stap 1 knie op.	Tik uw geheven knie aan met de tegengestelde hand	Klap uw handen boven uw hoofd terwijl u uw knie optilt	In plaats van stappen verplaatst u zich zijwaarts: zij-bij-zij
Basishouding: sta zijlings achter een stoel en houdt met uw hand de rugleuning vast.			
Zwaai uw been naar voren en naar achteren.	Hef uw benen zijwaarts	Draai met uw been in kleine cirkels	Til afwisselend uw knie naar voren en breng vervolgens uw voet achter naar uw billen.
Basishouding: ga zitten op een stoel met uw benen gespreid.			
Wieg met uw heupen heen en weer, houdt uw armen naast uw lichaam.	Doe dezelfde oefening met uw armen in uw zij	Doe dezelfde oefening en til uw armen gelijktijdig zijwaarts op	
Benen en billen. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.			
Basishouding: sta voor uw stoel			
Buig uw benen tot u zit en sta direct weer op.	Doe dezelfde oefening terwijl uw handen op uw dijen steunen	Doe dezelfde oefening zonder steun: terwijl u uw handen in uw zij houdt	Doe dezelfde oefening zonder steun. Rek bij het opstaan met uw armen zover mogelijk omhoog.
Basishouding: sta achter uw stoel, met uw handen op de rugleuning.			
Til uw been zijwaarts op, kruis het voor het andere been en tik met uw teen de grond aan.	Doe dezelfde oefening maar laat uw voet niet de grond raken	Doe dezelfde oefening en hef uw been 2 tellen zijwaarts en 1 tel neer	hef uw been 10 tellen zijwaarts
Basishouding: sta achter uw stoel, een vinger op de leuning.			
Sta op een been en til uw knie op, tel tot 20 voordat u uw been weer laat zakken	Breng uw geheven knie zijwaarts terug	Beweeg uw geheven been gestrekt zijwaarts	Beweeg uw been naar achteren
Ga onderaan de trap staan. Stap op de eerste trede en weer terug. Doe dit om en om links en rechts.			
Ga rechtop staan, met uw benen naast elkaar. Maak een zijwaartse 'schaatspas', zak daarbij goed door het been waarop u staat. Herhaal dit links en rechts even vaak.			
Romp. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.			
Basishouding: ga zitten op een stoel met uw benen gespreid.			
Wieg met uw heupen heen en weer, houdt uw armen naast uw lichaam.	Doe dezelfde oefening met uw armen in uw zij	Doe dezelfde oefening en til uw armen gelijktijdig zijwaarts op	
Basishouding: Ga staan en pak een bal of kussen. Houdt deze met 2 handen vast.			
1: Houdt het kussen voor uw buik en breng het met gestrekte armen naar boven uw hoofd en weer terug.			
2: Houdt bal/kussen met gestrekte armen op schouderhoogte vast en beweeg uw romp rustig naar links en rechts.			
Armen. Kies per keer minimaal twee oefeningen uit deze lijst.			
Ga in de deuropening staan en houd uw handen tegen de deurposten ter hoogte van uw ogen.			
Duw met uw handen krachtig tegen de deurposten en houdt 5 tellen vast.			
Ga op 40 centimeter van de muur staan, met uw gezicht richting de muur. Plaats uw armen op schouderhoogte. 'Druk uzelf op' tegen de muur door uw lichaam recht te houden en richting de muur te hellen. Duw uzelf in stilstaande positie rechtop terug.			
Pak twee waterflesjes (in het begin gevuld met 0,5 liter, later met 1 liter). Breng het ene flesje zo hoog mogelijk boven uw hoofd terwijl u de andere omlaag houdt langs uw lichaam. Wissel dit links en rechts af.			

De D3-weekplanning

U bent klaar voor de D3-aanpak. U weet: zonder deze dagelijkse aanpak wordt uw osteoporose erger. De D3-aanpak geeft inzicht in en overzicht van de mogelijkheden die u heeft om osteoporose te bestrijden. In de D3-weekplanning legt u uw keuzes voor uzelf vast.

De start: het plannen van de week

De D3-weekplanning tegen osteoporose. Iedere week plan ik:

- 3 momenten voor gymoefeningen in huis (bijvoorbeeld 's ochtends of 's avonds voor de tv).
- 2 dagen waarop ik 'eropuit ga' om te sporten: wandelen, nordic walking, (tafel) tennissen, balspel of sport in verenigingsverband.
- 3 dagen waarop ik binnen de dagelijkse routine probeer extra te bewegen: extra traplopen, lopend boodschappen doen, tuinieren, extra dweilen of stofzuigen, ramen zemen, etc.
- Het moment waarop ik mijn (eventuele) osteoporose medicijnen slik.

Deze weekplanning legt u voor uzelf vast. Als er een dag of een moment is waarop een activiteit van de planning niet uitkomt, kijkt u meteen weer op de planning hoe u het alsnog in die week kunt doen. Vergroot het effect van de weekplanning, door deze planning met zoveel mogelijk mensen te delen. Vertel over uw planning aan bijvoorbeeld uw partner, familieleden, kennissen, burens of vrienden. Vraag hen ook u te helpen met het volhouden van de planning. En nog leuker: vraag of ze bij bepaalde activiteiten mee willen doen. Zoals samen te sporten of gymmen.



Boodschappenlijst

Om iedere dag de juiste hoeveelheid calcium en vitamine D binnen te krijgen, moet u de juiste boodschappen doen. Gebruik daarvoor deze boodschappenlijst als basis. Hierop staan juiste keuzes per categorie. Op www.d3-aanpak.nl kunt u iedere keer een nieuwe lijst uitprinten en aanvullen met andere boodschappen.



Boodschappenlijst met producten die rijk zijn aan calcium en/of vitamine D

D3 Boodschappenlijst: goede keuze tegen osteoporose

Ontbijt

- Pap (zoals Bambix groeiontbijt)
- Drinkontbijt
- Yoghurt
- Kwark
- Danootje vruchtenkwark
- Hangop
- Sojamelk
- Vla
-
-
-
-
-
-
-

Brood (-achtige producten)

- Volkoren brood
- Glutenvrij brood
- Melkwit brood
- Krentenbrood
- Cracker Vitalu met calcium
- Knäckebröd
- Cream crackers
-
-
-
-
-
-
-
-

Beleg op brood

- Pindakaas
- Sandwichspread naturel
- Sesampasta (tahin)
- Kaas
- Smeerkaas
- Margarine of halvarine
- Eieren
- Eiersalade
- Vissalade
-
-
-
-
-
-

Drinken

- Melk
- Diksap
- Sinaasappelsap met calcium
- Rivella light of Taksi
- Chocolademelk
- Balance koffiemelk
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Tussendoortjes

- Biscuitjes
- Appelcarré
- Amandelbroodje
- Roombotercake
- Pim's sinaasappelkoekje
- Gevulde speculaas
- Kwarktaart
- Sultana Yofruit
- Kellogg's melk graanrepen
- Kapitein Koek ontbijtrepen
- Liga Milkbreak
- Gedroogde abrikozen, peren of vijgen
- Bramen
- Pistachenoten
- Tortillachips
-
-
-
-
-

Warme maaltijd

- Aardappelen
- Instant aardappelpuree
- Gemengde groene sla
- Rucola
- Spinazie
- Boerenkool
- Broccoli
- Postelein
- Venkel
- Chinese kool
- Koolrabi
- Selderij
- Sperziebonen
- Kapucijners
- Rauwe andijvie
- Valess kaasvariatie, schnitzel of filet
- Sardines (vers of uit blik)
- Haring
- Koolvis
- Lekkerbek

- Bokking
- Schol
- Paddestoelen (zoals eekhoornjesbrood, cantharellen, oesterzwammen)
- Gedroogde kruiden (oregano, rozemarijn, majoraan, basilicum)
- Tahoe/tofoe
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Het D3-dagboek: hoe D3-bewust is uw dag verlopen?

Een belangrijk onderdeel van de D3-aanpak is uw D3-bewustzijn: in hoeverre heeft u daadwerkelijk de juiste keuzes gemaakt tegen osteoporose. Dat is een 'mentale check' aan het einde van iedere dag. Pak daarvoor een vast moment. Bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of voor het slapen gaan. Vraag u dan af of u de afgelopen dag bewust bezig bent geweest met de D3-aanpak tegen osteoporose. Heeft u de juiste voeding gekozen en heeft u bewogen of gesport zoals u zich had voorgenomen? Natuurlijk zullen er dagen tussen zitten dat het minder goed lukt. Dat is niet erg. Als u de draad de volgende dag maar weer oppakt en bewuste keuzes maakt.

Het lijkt misschien overdreven, maar door er zo mee bezig te zijn wordt de D3-aanpak vanzelf een goede gewoonte waar u op den duur niet meer, of in ieder geval veel minder, bij stil hoeft te staan. Dan zit het in uw systeem om het zo maar te zeggen. Tot die tijd is het aan te raden om iedere dag bij uzelf te checken of u op de juiste weg zit. Er staat veel op het spel: uw vitaliteit, bewegingsvrijheid, mobiliteit en zelfstandigheid. Dat is niet niets.

Het dagboek geeft inzicht

Om een goed beeld te krijgen van uw D3-bewustzijn, kunt u in uw agenda of in het D3-dagboek bijhouden of u D3-bewust bezig bent geweest. Zo ja, teken de dag dan af met een kruisje (x). Zo nee, teken de dag dan af met een rondje (o). Als u over een langere periode kijkt, ziet u vanzelf hoe het met uw D3-bewustzijn gesteld is. Als het goed gaat, geeft dit moed en zelfvertrouwen. Als het een tijdje wat minder gaat, weet u dat u de strijd tegen osteoporose serieuzer en D3-bewuster op

moet pakken. Voor uzelf. Voor uw eigen welbevinden. Hang dit D3 dagboek op een plek in huis waar u dagelijks komt en zorg dat u daar een pen bij de hand heeft. Denk bijvoorbeeld aan het toilet, bij uw wastafel, bij de telefoon of naast uw bed.

Doe het samen

Vraag uw partner of familieleden regelmatig mee te kijken. Zij kunnen u actief helpen de juiste keuzes te maken. Uw strijd tegen osteoporose is immers ook in hun belang. Wanneer u door osteoporose iets breekt en langdurig moet revalideren heeft dat een enorme impact. Niet alleen op uzelf, maar ook op de mensen om u heen. Samen kunt u ervoor zorgen dat het niet zo ver komt.

Ik volg de D3-aanpak tegen osteoporose.

Ik kan osteoporose tegengaan door :

1. te kiezen voor voeding die rijk is aan calcium en vitamine D
2. dagelijkse beweging (gymoefeningen, sport en extra bewegen in de dagelijkse routine)
3. eventueel: medicatie en/of calcium/vitamine D preparaten

Ben ik vandaag bewust bezig geweest met de D3-aanpak?

X = ja, • = nee

jan	feb	mrt	apr	mei	jun	jul	aug	sept	okt	nov	dec
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31		31		31		31	31		31		31

D3-herinneringsnotities

Bewust omgaan met voeding, beweging en eventuele medicijnen, betekent dat u meerdere keren per dag de juiste keuzes moet maken. Om u daaraan te helpen herinneren, kunt u op cruciale plekken in huis notities ophangen.

Denk bijvoorbeeld aan een notitie:

- op de koelkast om aan de juiste voeding te denken
- bij de voordeur omdat u een half uur per dag buiten moet komen
- in de auto om aan sporten te denken
- bij de wastafel om u aan uw medicijnen te herinneren
- bij de telefoon of op de afstandsbediening om aan uw gymoefeningen te denken

De D3-herinneringsnotities kunt u uitprinten via de website www.d3-aanpak.nl





Word lid of donateur Osteoporose Vereniging

De Osteoporose Vereniging is de landelijke patiëntenorganisatie voor mensen met osteoporose en osteopenie. Wij zijn een (ANBI) vrijwilligersorganisatie, die de belangen van patiënten verdedigt bij zorgverleners, overheid en zorgverzekeraars. De patiënt staat centraal in al onze plannen en projecten. Ook verzorgen we structureel voorlichting en advies aan patiënten via onze website, tijdschrift en patiëntentelefoon. Dit allemaal kunnen we alleen met uw hulp, met u als lid van onze vereniging en wellicht ook met u als actieve vrijwilliger in onze organisatie. We rekenen op uw steun.

Met onderstaande kaart kunt u eenvoudig lid of donateur worden. Is de kaart al gebruikt of schrijft u zich liever in via de website, dan kan dat natuurlijk ook.

Meer informatie

Ga naar www.osteoporosevereniging.nl of bel **(070) 8200611**, ma t/m do van 09.00-13.00. Ons e-mailadres is info@osteoporosevereniging.nl

Iemand was u voor.

U kunt ook op www.osteoporosevereniging.nl eenvoudig lid of donateur worden.



) De D3-aanpak tegen osteoporose
Juiste **Diagnose**, **Dosering** en **Dagelijkse gewoonte**