

A WIPKINK

ZO LANG MOGELIJK ZELFREDZAAM ZIJN

Samenvatting lezing osteoporose en artrose

26 juli 2017

Leefregels

Zorg goed voor de spieren

Ouderen moeten goed voor de spieren zorgen. Vanaf het 40^e levensjaar verliezen we langzaam maar zeker steeds meer spieren. Na het 70^e levensjaar versnelt dat vaak. De spierkracht zorgt ervoor dat mensen een betere balans hebben, gemakkelijker opstaan en vlotter lopen.

Neem zoveel mogelijk lichaamsbeweging: wandelen, trappenlopen, dansen, joggen en andere fysieke activiteiten helpen je botten te versterken.

Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Zowel bij osteoporose als artrose geeft een goed lichaamsgewicht vermindering van de klachten.

Beperk alcohol en rook niet

Dat tast de botvormende cellen aan.

Eet evenwichtig en gevarieerd

Zorg ervoor dat je voeding voldoende melkproducten bevat.

Kom in de zon

Probeer zoveel mogelijk te profiteren van de buitenlucht (zonlicht) om vitamine D aan te maken want vitamine D is onmisbaar voor de opname van calcium uit de voeding.



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Door een versnelde afname van de botmassa wordt het skelet broos en neemt de kans op breuken toe.

Hoewel osteoporose zich pas op oudere leeftijd manifesteert, is de oorzaak vaak al op jonge leeftijd te vinden. Je kan osteoporose en artrose vertragen als je enkele eenvoudige leefregels toepast.

**Bedankt dat u aanwezig was. Heeft u
meer vragen? Dan kunt u altijd terecht
bij een diëtist in de buurt.**