

Lifestyle

Osteoporose

INLEIDING

Deze bijlage is als specifieke aanvulling geschreven op de algemene leefstijl folder, voor de bij u bekende chronische aandoening. Hierin staan aanvullingen gericht op uw aandoening omdat er specifieke risicofactoren en aandachtspunten zijn m.b.t. leefstijl en het verbeteren daarvan. Indien de adviezen uit de algemene folder van toepassing zijn, zal dit worden aangegeven met: "Zie algemene folder."

SLAPEN

Zie algemene folder.

BEWEGEN

Zie algemene folder.

VOEDING

Bij osteoporose verliezen de botten botmassa (kalk en andere mineralen) en structuur met als gevolg dat ze broos worden. Een ruim aanbod van calcium (kalk) is nodig om dit te voorkomen. Zuivelproducten bevatten veel calcium. Gebruik daarom dagelijks 4 grote glazen zuivelproducten (magere/halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt) en 2 plakken kaas. Of 2 grote glazen calcium plus melk en 2 plakken kaas.

Daarnaast is vitamine D nodig om de opname van calcium in het lichaam goed te laten verlopen. Vitamine D zit in halvarine en margarine. Gebruik dit bijvoorbeeld op brood. Ook vette vis bevat vitamine D. Gebruik dit 1x per week. Indien u toch nog onvoldoende calcium en vitamine D binnen krijgt kan uw arts supplementen voorschrijven. Zie verder de algemene folder.

ROKEN

Zie algemene folder.

ALCOHOL

Zie algemene folder.

STRESS/GEVOEL/STEMMING

Zie algemene folder.

TIMEMANAGEMENT

Zie algemene folder.

Voor meer informatie over leefstijlen en osteoporose kunt u de volgende internetsite raadplegen: www.osteoporosestichting.nl. Of vraag naar de verkrijgbare aanvullende folders.

Opmerkingen kunt u mailen naar: Marlies.Verkade@slz.nl ergotherapie