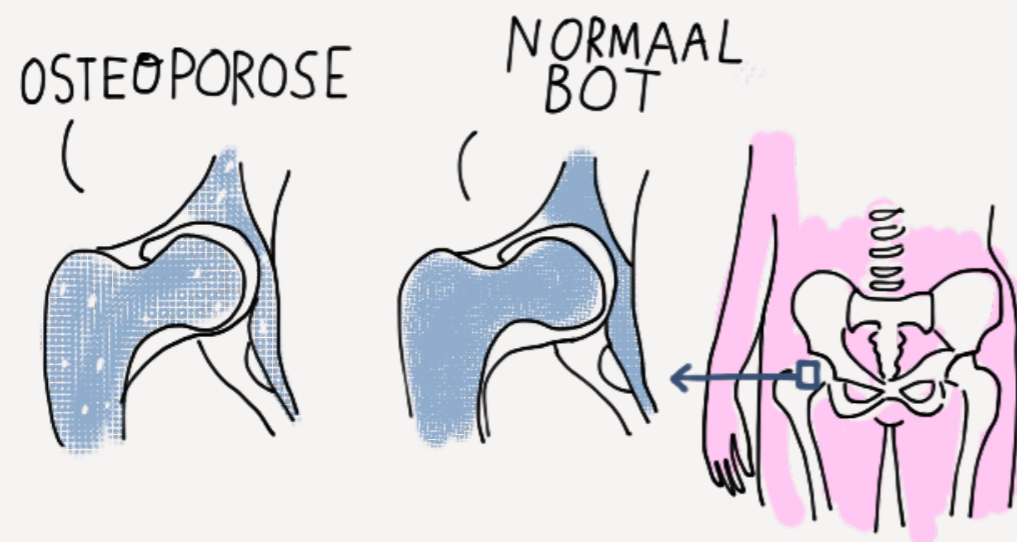


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller *Oud worden in de praktijk*, helpt u met ontpillen.

Botontkalking

Broze botten door botontkalking, veel ouderen hebben er last van. Geen zin om 'later' een brekebeen te worden? U kunt zelf de kans op osteoporose aanzienlijk verminderen!



Wat is het probleem?

Veel ouderen krijgen osteoporose en lopen daardoor onder andere een hoger risico om iets te breken. Onze botten lijken dood weefsel, maar ze worden door het lichaam permanent afgebroken en weer opgebouwd. Elke tien jaar wordt op die manier ons hele skelet vervangen! Daarvoor is wel kalk nodig, vitamine D en een stevige belasting van het skelet. Botten die veel belast worden, worden extra sterk aangelegd. Delen van het skelet waar minder druk op staat, worden zwakker en breken gemakkelijker.

Wat doet de dokter?

Om osteoporose tegen te gaan, schrijft de huisarts een half miljoen Nederlanders kalktabletten voor. De Gezondheidsraad stelde onlangs vast dat dit geen onschuldige pilletjes zijn; kalktabletten geven 30% meer risico op een hartinfarct door aderverkalking. Daarnaast krijgen een miljoen Nederlanders pillen met vitamine D. De 200.000 ernstigste gevallen krijgen nog een derde pil; bisfosfonaat, die ervoor zorgt dat bij het vervangen van het skelet de afbraak langzamer gaat dan de opbouw en de botten weer dikker worden.

Zet een bankje voor het huis, dan komt u vanzelf vaker buiten

Wat kun je zelf doen?

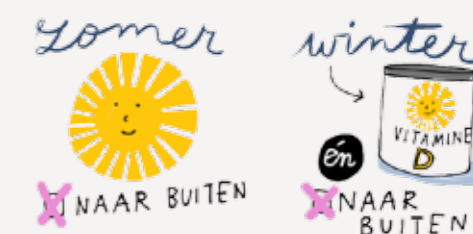
1 Belast de botten | De beste manier om sterkere botten te krijgen is de botten te belasten. Lopen is dus veel beter dan fietsen, omdat u zo meer gewicht op uw botten zet.



2 Gewoon doorlopen | Kies op het werk vaker voor een lunchwandeling in plaats van te gaan zitten in die saaie bedrijfskantine. Doe uw boodschappen vaker lopend en maak gebruik van een rugzak! Heb lak aan scheve blikken, u weet waarvoor u het doet: het extra gewicht versterkt de botten.



3 Vaker buitenspelen | Veel Nederlanders hebben een vitamine D-tekort, omdat ze te weinig buiten komen. 's Zomers heeft u aan een half uurtje in de buitenlucht tussen 11 en 15 uur al meer dan genoeg, ook als de zon niet schijnt. Tip: zet een bankje voor het huis, dan komt u vanzelf vaker buiten. 's Winters is er minder UVB-straling, dan is het aan te raden om vitamine D te slikken. Mensen met een donkere huid doen er verstandig aan dat het hele jaar door te doen.



4 Extra UV | Ga lekker op vakantie in de winter. Zowel zonzakanties als wintersport leveren veel UV op. Scheelt weer een paar pillen!

5 Voldoende calcium | Wie dagelijks vier zuivelconsumpties eet zoals kaas, melk of yoghurt, krijgt voldoende kalk (calcium) binnen. Ook in groene groenten, noten en peulvruchten zit veel calcium.



Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen