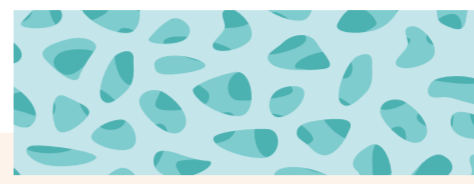


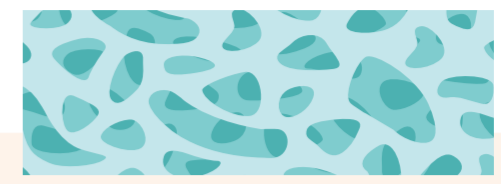
KOM IN ACTIE voor GEZONDE BOTTEN

WAT IS OSTEOPOROSE?

OSTEOPOROSE IS EEN AANDOENING WAARBIJ DE BOTTEN ZWAK EN BROOS WORDEN WAARDOOR ZIJ MAKKELIJK KUNNEN BREKEN, OOK NA EEN VAL UIT STAANDE POSITIE, HOESTEN OF NIEZEN!



Normale botten



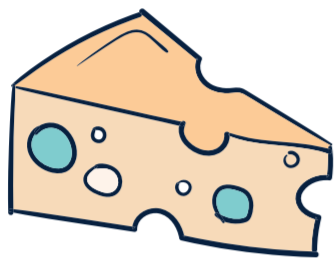
Osteoporose

DE 5 STAPPEN

ER ZIJN VIJF STAPPEN OM DE BOTKWALITEIT TE VERBETEREN, ZODAT ER MINDER RISICO IS OP OSTEOPOROSE EN BOTBREUKEN. DIT GELDT VOOR ALLE LEEFTIJDEN

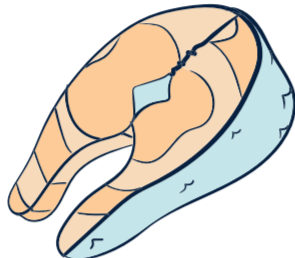
Ca

1 EET VOEDING VOOR GEZONDE BOTTEN



CALCIUM

b.v. Kaas, Yoghurt, Melk, Soja drink met extra calcium



EIWITTEN

b.v. Vlees, Noten, Vis Peulvruchten



VITAMINES

b.v. Vitamine D3

IS UW CALCIUM GEBRUIK VOLDOENDE?

AANBEVOLEN DAGELIJKSE CALCIUM INTAKE* mg/DAG PER LEEFTIJDSCATEGORIE



Jeugd (9-18)
1300



Volwassenen (19-50)
Mannen (51-70)
1000



Vrouwen (+51)
1200



Boven 70 jaar
1200



60g Mozzarella=
ca. 1/4 van dagelijkse
calcium behoefte



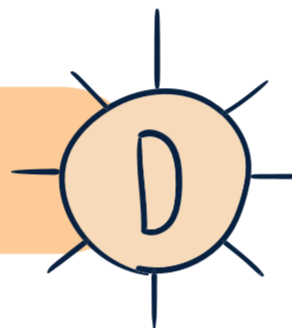
50g Rauwe
Boerenkool=
ca. 32mg calcium



1 Yoghurt=
ca. 1/5 van dagelijkse
calcium behoefte

EN KRIJG VOLDOENDE VITAMINE D VAN DE ZON

Elke dag 10-20 minuten in de zon (gezicht, handen en armen)



2 OEFENINGEN VOOR STERKE BOTTEN EN SPIEREN



HET DOEL IS OM 30-40 MINUTES, DRIE TOT VIER KEER PER WEEK OEFENINGEN TE DOEN

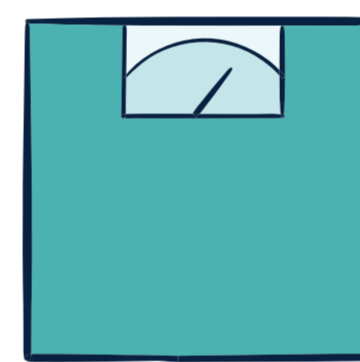


GEWICHTDRAGENDE OEFENINGEN EN KRACHTTRAINING ZIJN HET BEST!

Doe ook balans-training!

3 ZORG VOOR EEN GEZOND LICHAAMSGEWICHT

3



♥ EEN BMI BOVEN 19 kg/m²

BODY MASS INDEX BETEKENIS

Onder 19 Ondergewicht

19.1 - 24.9 Normaal

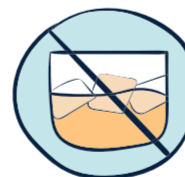
25.0 - 29.9 Overgewicht

Boven 30.0 Obesitas

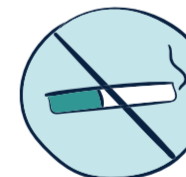


4 NIET ROKEN EN VERMIJD OVERMATIG ALCOHOL GEBRUIK

4



HET DRINKEN VAN MEER DAN 2 EENHEDEN ALCOHOL PER DAG VERHOOGT HET RISICO OP BOTBREUKEN.



ROKEN VERDUBBELD BIJNA HET RISICO OP HEUPFRACTUREN.

5 WEES ALERT OP PERSOONLIJKE RISICO-FACTOREN



LENGTE VERLIES

Van 4 cm of meer?



ERFELIJKHEID

Eén van de ouders bekend met een heupfractuur?



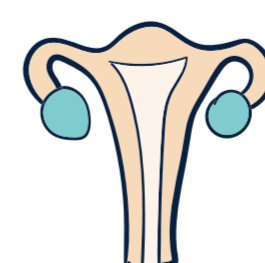
MEDICATIE

b.v. Corticosteroïden of behandeling voor kanker?



ZIEKTEN

b.v. reumatoïde arthritis, diabetes?



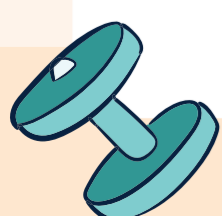
MENOPAUZE

Voor 45e jaar?

DOE DE IOF** OSTEOPOROSE RISICO TEST

Om uit te vinden of u risicofactoren heeft voor Osteoporose

PRAAT MET UW ARTS EN VRAAG OM VERDER ONDERZOEK EN LAAT U ZONODIG BEHANDELEN.



* National Academy of Medicine (USA)
** International Osteoporosis Foundation