11.5 Tegen osteoporose: dansen

Tips om osteoporose tegen te gaan en de kans op een botbreuk te verminderen

Neem voldoende lichaamsbeweging, want dat bevordert de aanmaak van botweefsel. Vooral lopen en joggen houdt de botten fit, omdat daarbij het lichaamsgewicht op de botten drukt.

Dat geldt voor veel sporten of lichaamsbeweging waarbij je een verticale houding aanneemt en dus je eigen gewicht moet dragen: tennissen, dansen, touwtjespringen. Zwemmen is op zich een gezonde vorm van lichaamsbeweging én heerlijk voor je algemeen gevoel van welbevinden, maar het doet weinig voor je botten.

Zorg voor een gezonde voeding met ongeveer 4 porties zuivel per dag. Een portie zuivel komt overeen met een glas (150 ml) melk, karnemelk, yoghurt, kwark of vla, of een plak kaas van 20 gram. Zuivelproducten bevatten zowel calcium als vitamine D. Die laatste zorgt ervoor dat je lichaam de calcium uit je voeding beter opneemt.

Zowel roken als veel alcohol kunnen botontkalking bevorderen. Probeer dus niet te roken en beperk je alcoholgebruik tot het absolute maximum van 2 glazen per dag.

Door Caroline De Ruyck (Goed Gevoel, mei 2006) (Hln 23/12/2007)