

1. Wat is osteoporose of botontkalking?

Osteoporose of botontkalking is een ziekte waarbij de beenderen in uw lichaam broos worden. Je kan dan gemakkelijk iets breken bij een val. De meeste voorkomende breuken zijn pols, wervel en heup.

2. Wat zijn de gevolgen van osteoporose?

- Krimpen en krommen van de rug
- Indeukingsfracturen van de wervelkolom
- Gemakkelijker breken van de heup
- Gemakkelijker breken van de pols
- Dalende algemene conditie
- Je moet meer beroep doen op andere mensen voor dagdagelijkse taken

3. Wie loopt het meeste risico op osteoporose en beenderbreuken?

Osteoporose treft vooral vrouwen na de menopauze. Eén op vier vrouwen na de menopauze krijgt er last van.

Mensen die heel mager zijn (BMI <20) maken nog meer kans op osteoporose.

Ook erfelijkheid speelt een rol. Zo lopen vrouwen van het blanke ras meer risico dan zwarte vrouwen. Op hoge leeftijd lopen alle vrouwen en mannen risico.

4. Waarom is calcium goed voor ons?

Calcium is nodig voor de stevigheid van ons bot.

5. Waarom moet je op jonge leeftijd calciumrijke producten gebruiken?

Als je veel calcium inneemt tijdens de kinderjaren, bouw je veel botmassa op. Zo voorkom je op latere leeftijd osteoporose.

6. Hebben calciumrijke producten op oudere leeftijd nog zin?

Ja, maar niet meer voor de botaanmaak.

Op oudere leeftijd neem je minder calcium op. Dat is zo voor mannen en vrouwen. Daarom blijft het belangrijk om een goede voeding, rijk aan calcium te gebruiken. Je lichaam blijft zo voldoende calcium vasthouden en het botverlies blijft eveneens beperkt.