

## Uitslag onderzoek: geen botontkalking

### Uitslag

Pas geleden heeft u een botdichtheidsmeting (DEXA-scan) gehad. Uit dit onderzoek blijkt dat er sprake is van normale botdichtheid. Dit betekent dat alles in orde is en dat u geen botontkalking heeft. Uw botten zijn sterk genoeg omdat er voldoende kalk in de botten zit. U heeft geen medicijnen of verdere behandeling nodig.

Wij brengen uw huisarts op de hoogte van deze uitslag. In MijnMMC vindt u de uitgebreide uitslag en de brief die wij naar uw huisarts sturen.

### Enkele adviezen

Leefstijl en voeding zijn belangrijk voor uw botten. Daarom geven wij graag enkele tips die u kunnen helpen om uw botten gezond te houden.

#### *Calcium*

Om sterke en gezonde botten te houden is het belangrijk dat u voldoende calcium via uw voeding binnen krijgt. Calcium zit in zuivelproducten zoals yoghurt, kaas, melk en kwark. Eet 4 of 5 keer per dag een zuivelproduct.

Als u geen zuivelproducten eet krijgt u niet genoeg calcium per dag binnen. Lust u geen zuivelproducten? Of bent u hiervoor allergisch of eet u vegetarisch/veganistisch? Kies dan andere calciumrijke producten zoals groenten, noten, peulvruchten, tahoe of vleesvervangers. Meer informatie vindt u op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en [www.osteoporosevereniging.nl](http://www.osteoporosevereniging.nl). Klik op 'Hulp voor jou – Calciummeter'.

#### *Vitamine D*

Door vitamine D wordt calcium beter in het lichaam opgenomen. Vitamine D helpt ook om de spieren en botten sterk te houden. In de maanden april tot oktober maakt het lichaam vitamine D aan onder invloed van het zonlicht. Ga daarom in die periode elke dag 10 minuten naar buiten. Meer informatie kunt u vinden op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).

#### *Bewegen*

Bewegen zoals wandelen, hardlopen, balsporten, fitness en traplopen zorgt ervoor dat uw lichaam bot aanmaakt en voorkomt dat bot wordt afgebroken. Door te bewegen oefent u druk uit op uw botten. Het is goed om 5 dagen per week ongeveer 30 minuten per dag te bewegen. Als dat lastig voor u is, kunt u ook 3 x 10 minuten bewegen.

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*

### *Alcohol en Roken*

Door roken en alcoholgebruik worden botten minder sterk. Drink daarom niet meer dan 2 glazen alcohol per dag en stop met roken.

### *Vallen*

Als u vaker valt, is het goed om naar de huisarts te gaan om te kijken wat hiervan de oorzaak is. Als bewegen pijn doet of als u bang bent om te vallen dan zult u minder gaan bewegen, terwijl bewegen juist heel goed is en de botten sterker maakt. Ook is de kans op een botbreuk kleiner als u regelmatig beweegt. Soms is valtraining aan te bevelen. Meer info vindt u op [www.veiligheid.nl](http://www.veiligheid.nl).