

# Senioren & osteoporose

Gezonder **eten**, meer **bewegen**... voor een betere **preventie**

## Een veelvoorkomende ziekte



Vanaf 50 jaar kampt 1 vrouw op 3 en 1 man op 5 met een breuk.

## Valpartijen zijn een risicofactor



90%

van de osteoporotische breuken treedt op na een valpartij.

## Doelgerichte oefeningen



Beweging beperkt het risico op valpartijen met 25 à 50% en verbetert de botmineraaldichtheid en de spierkracht.



## Totale dagelijkse inname van calcium

Minimaal 800 mg per dag.

## Tekort aan vitamine D



Treft 50 à 70% van de volwassen Europese bevolking.

De aanmaak van vitamine D is vier keer lager bij senioren.



## Vitamine D: hoeveel?

De Internationale Osteoporosestichting (IOF)\* beveelt een dagelijkse suppletie aan van

800 à 1000 UI vitamine D voor alle 60-plussers.

## Vijanden van onze botten



1,8 keer +

Bij rokers is het risico op een heupbreuk tot wel 1,8 keer hoger.

Een BMI < 20 is een risicofactor voor osteoporose.