

## Suppletieadvies Osteoporose

### Beknopte beschrijving

Osteoporose betekent letterlijk het poreus worden van de botten. De botdichtheid vermindert doordat de botten hun mineralen, voornamelijk calcium, magnesium en fosfor, verliezen. Botopbouw en afbraak worden gedeeltelijk hormonaal bepaald en met het toenemen van de leeftijd zal het proces van botafbraak sneller gaan dan de opbouw, vooral bij vrouwen na de overgang (postmenopauzale osteoporose). Andere oorzaken van osteoporose kunnen zijn langdurig topsport bedrijven, diabetes, te weinig lichaamsbeweging, gebruik van bepaalde medicatie (corticosteroiden, schildklierhormoon) of chronische deficiënties in calcium, magnesium, zink, vitamine D<sub>3</sub> en K<sub>2</sub>, bijvoorbeeld als gevolg van bepaalde maag- en darmaandoeningen of een eetstoornis.

Bij (de preventie van) osteoporose is het van belang de botopbouw te stimuleren en bestaand botweefsel te beschermen. Door het suppleren van genoemde vitaminen en mineralen kan de mate van botafbraak worden vertraagd.

### Nutriënten

### Advies dagdosering

#### Calcium

1.000 mg

*Essentiële bouwsteen van botweefsel. Vergroot de botdichtheid en vermindert de botafbraak. Belangrijk voor het transport van magnesium en kalium.*

#### Magnesium

200 mg

*Essentiële bouwsteen van botweefsel. Belangrijk voor de calcium-stofwisseling. Verkleint de kans op botontkalking.*

#### Zink

15 mg

*Bevordert de botvorming, onmisbaar voor de opbouw van kraakbeen. Vaak tekort bij osteoporosepatiënten.*

#### Vitamine D<sub>3</sub>

1.000-3.000 IE

*Verbetert de heropname van calcium in de darm en zorgt voor een betere opname van calcium in de botten. Verkleint de kans op vallen bij ouderen.*

*Verdeeld over de dag.*

#### Vitamine K<sub>2</sub>

100-300 mcg

*Kan de botdichtheid verhogen, vooral in kwetsbare delen, zoals de heup. Kan calciumafzettingen in de bloedvaten afvoeren en zodoende de kwaliteit van bloedvaten verbeteren.*

*Verdeeld over de dag.*

#### Rode klaver-extract (isoflavonen)

1.000-1.500 mg

*Voorkomt botverlies en verkleint de kans op osteopenie en postmenopauzale osteoporose.*

*Verdeeld over de dag.*