

Ik wil weten of ik alcohol kan gebruiken bij botontkalking/osteoporose

Het gebruik van alcohol is een risicofactor.

Antwoord:

Meer dan drie glazen per dag is slecht voor uw botten. Soms heeft alcohol ook invloed op de stabiliteit: u staat minder stevig waardoor de kans op vallen én daarmee de kans op breuken toeneemt.

Drink niet meer dan een glas (vrouwen) of twee glazen (mannen) per dag en drink niet meer dan vijf dagen per week.



Wist u dat:

- Mensen die regelmatig bewegen, letten op hun voeding, praten over de gevolgen van botontkalking(osteoporose) hebben het gevoel beter controle te hebben over hun chronische aandoening.
- U maakt uw hele leven botweefsel aan en breekt het af. Kortom botten bouw je hele leven. U kunt uw botopbouw zelf stimuleren door te gaan bewegen en gezond te eten.

Tips:

- Heeft u pas iets gebroken of gebruikt u medicijnen voor osteoporose? Vraag uw dokter om uitleg en advies over de inname van alcohol, voldoende calcium via de voeding of supplementen en vitamine D.
- De Osteoporose Vereniging zal behandelaren stimuleren om bij alle mensen met osteoporose een gesprek te houden over goede voeding, bewegen en medicijngebruik

Expert:

Staat uw vraag niet op de website?

U kunt één van onze experts een [e-mail](#) sturen. Of bel met onze hulplijn (0900 – 777 3337) maandag t/m donderdag tussen 10.00 en 12.00 uur