

Natuurlijke preventie en aanpak osteoporose

Eén van de gevolgen van de vergrijzing van de bevolking, in de hand gewerkt door een onvolwaardige voeding, te weinig bewegen en een gebrek aan zonlicht, is het feit dat er steeds meer osteoporose of botontkalking voorkomt. Daarom nemen veel mensen op advies van een gezondheidswerker dagelijks een botversterkend voedingssupplement in. Helaas is de samenstelling daarvan vaak ondermaats. Welke ingrediënten moeten zeker in een botversterkende formule zitten en wat is hun ideale dosis?

Vit D3 voor calciumopname

Elementair voor sterke botten is vitamine D3: deze “zonnevitamine” stimuleert de opname van de botmineralen calcium en fosfor in onze darmen. Omdat de meeste mensen in onze leefwereld een chronisch tekort hebben aan deze vitamine, is ze dus onmisbaar in een botformule. Maar vaak zit daarin amper 800 of 880 IU vitamine D3 per dag: voor de meeste mensen een te lage, niet werkzame dosis. Kies daarom voor een botversterkende formule met de efficiënte dosis van 3000 IU per dag. Deze dosis is overigens volkomen veilig.

Vit K2 om calcium neer te zetten

Sinds enkele jaren is aangetoond dat vitamine K2 minstens even belangrijk is als vitamine D3 voor sterke botten. Deze vitamine haalt immers calcium uit het bloed en deponeert ze in de botten, waarbij ze tevens de aanmaak van geordend botweefsel stimuleert. Hierdoor begrijp je dat een botsupplement zonder vitamine K2 eigenlijk totaal zinloos is: calcium blijft dan teveel in de bloedbaan en kan er zelfs de kans op slagaderverkalking verhogen. Kies dus voor een botformule die zeker vitamine K2 aanvoert en dit minstens aan de dagdosis waarvan de botopbouwende werking is aangetoond: 180 mcg/dag. Vitamine K2 moet wel aangeboden worden onder de werkzame “all trans”-vorm van menaquinone-7 en wordt best beschermd tegen oxidatie door vitamine E (tocoferolen). Vermijd zeker een botsupplement met de veel minder actieve vitamine K1.

Goed opneembare mineralen

Hoewel we bij osteoporose eerst de vitaminen D3 en K2 moeten aanvullen, hebben uiteraard ook de botmineralen calcium en magnesium hun plaats in een goed voedingssupplement. Maar dan moeten het wel goed opneembare

mineralen zijn! Helaas bevatten de meeste botsupplementen enkel calcium en dat vaak nog in een moeilijk opneembare vorm: calciumcarbonaat. Een natuurlijke topbron van calcium en magnesium is de zee-alg Lithothamnium calcareum: als deze afsterft laat ze een skelet achter van zeer goed opneembare en dus werkzame calcium- en magnesiumverbindingen. Een botsupplement die deze alg aanvoert en dit liefst met niet meer dan 500 mg calcium per dagdosis (want meer is niet altijd beter bij calcium!) is duidelijk in het voordeel ten opzichte van een formule met calciumcarbonaat.

Vitamine A: co-partner van vitamine D

Een goede botformule bevat best ook vitamine A (retinol). Omdat vitamine A bijdraagt tot de werking van de botopbouwende cellen de osteoclasten, en omdat ze daarbij samenwerkt met vitamine D. Overigens is er nog een reden om vitamine A in te zetten: het eenzijdig toedienen van vitamine D kan de vitamine A-status in het lichaam negatief beïnvloeden, omdat beide vitaminen op eenzelfde receptor binden.

Boor remt botafbraak

Ook het minder bekende mineraal boor is een ideale ingrediënt voor een botformule: dit mineraal bevordert de activatie van vitamine D3 voor een betere calciumopname. Maar bovenal bevordert boor de werking van oestrogenen (vrouw) en van testosteron (man), hormonen die de botafbraak afremmen. Ten slotte vermindert boor ook het verlies van calcium en magnesium via de urine. Een dagdosis van 3 mg volstaat.

Cholinegestabiliseerd orthosiliciumzuur

Een botformule die alle hoger vernoemde voedingsstoffen in de juiste kwaliteit en dosis aanvoert, kan osteoporose zeker afremmen door de mineralisatie van de botten te bevorderen. Maar we mogen niet vergeten dat er bij osteoporose ook een gestage afbraak optreedt van de collageenbasis van de beenderen. Een nuttig voedingssupplement dat dit afremt door de aanmaak van collageen te bevorderen, is cholinegestabiliseerd orthosiliciumzuur. In studies bij vrouwen na de menopauze, kan deze actieve en goed opneembare vorm van silicium na één jaar de botheid de botdichtheid met liefst 2 % doen toenemen in vergelijking met placebo.

Nog andere nuttige voedingsstoffen en planten

Er zijn nog een aantal andere voedingssupplementen die kunnen bijdragen tot het afremmen van osteoporose:

- **gehydrolyseerd of “voorverteerd” collageen** afkomstig van vissen, waaruit lichaamseigen collageen voor de botten wordt aangemaakt
- **vitamine C**: elementaire vitamine voor de aanmaak van collageen
- **MSM (methylsulfonylmethaan) zink en mangaan**: dragen ook bij tot een vlotte aanmaak van bindweefsels
- **kurkuma** en/of **boswellia**: remmen de chronische laaggradige ontsteking die leidt tot vermindering van de botdensiteit
- **hop, zilverkaars, soja-isoflavonen, rode klaver....**: kruiden met fyto-oestrogenen helpen de botafbraak afremmen bij vrouwen na de menopauze