

Osteoporose voorkomen

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Wat is osteoporose?	1
Oorzaken van osteoporose	1
Heb ik osteoporose?	2
Osteoporose voorkomen	2
Leefstijladviezen	2
Voeding	2
Calcium	2
Geadviseerde hoeveelheden calcium (in milligram per dag)	2
Vitamine D	3
Gebruiksadvies extra vitamine D	3
Beweging	4
Vallen	4
Meer informatie	4
Tot slot	5
Belangrijke telefoonnummers	5

Wat is osteoporose?

Osteoporose, oftewel botontkalking, is een aandoening waarbij de botten minder sterk en broos worden. Mensen met osteoporose hebben een verhoogde kans op botbreuken, met name van de heup, pols en de wervels. Botbreuken gaan gepaard met pijn, invaliditeit en verlies van zelfstandigheid en kwaliteit van leven. Osteoporose komt met name op oudere leeftijd voor, maar ook jonge mensen kunnen osteoporose krijgen.

Oorzaken van osteoporose

Het lichaam is onophoudelijk bezig met het afbreken en opbouwen van bot. Tot ongeveer 25 jaar bouwt het daarbij meer bot op dan het afbreekt. Na ongeveer 40 jaar is het omgekeerde het geval. Mannen verliezen vanaf dat moment in totaal 20 tot 30 procent van hun botmassa, vrouwen soms tot aan 50 procent. Botten worden daardoor kwetsbaarder.

Niet iedereen krijgt osteoporose op latere leeftijd. Een aantal factoren vergroot de kans daarop aanzienlijk. U loopt een hoger risico op osteoporose als u:

- eerder iets gebroken hebt, na het vijftigste levensjaar;
- langdurig bepaalde medicijnen gebruikt, bijvoorbeeld corticosteroiden of middelen tegen epilepsie;
- ondergewicht hebt;
- erg weinig beweegt, bijvoorbeeld vanwege langdurige bedrust of rolstoelafhankelijk bent;
- een tekort aan vitamine D hebt;
- minder dan 500 mg calcium per dag eet en/of drinkt;
- rookt;
- vroeg in de overgang komt (voor het vijfenveertigste jaar);
- meer dan drie glazen alcohol per dag drinkt;

- familieleden met osteoporose hebt.

Bij bepaalde ziektes is de kans op osteoporose groter. Voorbeelden hiervan zijn reumatoïde artritis, chronische darmziekten, diabetes mellitus en een te snel werkende schildklier.

Heb ik osteoporose?

Osteoporose komt vaak pas aan het licht na een botbreuk. Een lichte belasting is dan soms al genoeg voor een botbreuk. Denk aan een pols die breekt tijdens het verzetten van een stoel of een misstap tijdens een wandeling.

In Nederland geldt het advies om iedereen boven de vijftig jaar met een botbreuk te screenen op osteoporose.

Osteoporose kan worden aangetoond met een onderzoek naar de botdichtheid, een zogenaamde DEXA-meting. Hierbij wordt de botdichtheid van uw heup en lendewervels gemeten.

Osteoporose voorkomen

Osteoporose is soms te voorkomen. Voor gezonde mensen helpt het om consequent voeding met voldoende calcium te gebruiken. Daarnaast is voldoende vitamine D belangrijk voor een goede calciumopname in ons lichaam. Ook uw levensstijl is van belang. Te veel alcoholgebruik, roken en weinig lichaamsbeweging verhogen het risico op osteoporose. Voor patiënten die osteoporose hebben, bestaan, naast leefstijladviezen, verschillende medicijnen die een verbetering van de botkwaliteit kunnen geven.

Leefstijladviezen

Voeding

Calcium

Calcium zit in zuivelproducten, zoals melk, kaas en yoghurt maar ook in bijvoorbeeld peulvruchten, groente en noten. Het maakt hierbij voor het calciumgehalte niet uit of u magere, halfvolle of volle zuivelproducten gebruikt, maar voor het vetgehalte wel (denk aan cholesterolbeperking). Voor mensen ouder dan vijftig jaar geldt het advies meer calcium te gebruiken dan jongere volwassenen. Naarmate het lichaam verouderd, krijgt het lichaam namelijk meer moeite calcium daadwerkelijk op te nemen.

Geadviseerde hoeveelheden calcium (in milligram per dag)

Voor de geadviseerde minimumhoeveelheid calciuminname per dag, onderscheiden we categorieën mensen:

- 19-50 jaar: minimaal 1000 mg per dag;
- 51-70 jaar: minimaal 1100 mg per dag;
- 71 jaar en ouder: minimaal 1200 mg per dag;
- zwangere vrouwen: minimaal 1000 mg per dag;
- vrouwen die borstvoeding geven: minimaal 1000 mg per dag.

Voor alle categorieën geldt 2500 mg als aanvaardbare bovengrens. Zie ook:

www.botinbalans.nl/artikel/ik-ben-op-zoek-naar-producten-waar-calcium-in-zit

Calciumrijke voedingsmiddelen

glas melk	180 mg
glas karnemelk	165 mg
bakje yoghurt	190 mg
bord pap	175 mg
bakje vla	160 mg
bakje kwark	165 mg
plak kaas	155 mg
één opscheplepel gekookte groente	24 mg
handje gemengde noten	16 mg
volkoren boterham	11 mg

Vitamine D

Het lichaam heeft voldoende vitamine D nodig om calcium goed op te nemen uit de voeding. Het grootste deel daarvan maakt het zelf aan, onder invloed van zonlicht. Breng daarvoor elke dag minimaal dertig minuten met een onbedekt gezicht en blote handen door in de buitenlucht. Vanwege het klimaat in Nederland maakt het lichaam vooral in de maanden april tot en met september vitamine D aan. In de herfst en winter is het afhankelijk van eerder opgebouwde reserves en voeding.

Een aantal voedingsmiddelen bevat ook vitamine D, bijvoorbeeld sommige margarines en vette vis, zoals zalm, paling, haring, sardines en makreel. Vlees en eieren bevatten het ook, maar minder.

Een groot aantal mensen haalt de minimale hoeveelheid vitamine D niet. In dat geval is extra inname via medicatie mogelijk én noodzakelijk. Dit gebeurt op voorschrift van een arts.

Wanneer het lichaam ouder wordt, neemt het vermogen om zelf vitamine D aan te maken bovendien af. Bij mensen met een donkere huidskleur is dit vermogen bovendien minder dan bij mensen met een lichte huidskleur.

In het volgende lijstje staat of u misschien extra vitamine D nodig hebt en hoeveel.

Gebruiksadvies extra vitamine D

Gebruik **10 microgram / 400 IE** extra vitamine D per dag wanneer u behoort tot een van de volgende categorieën:

- kind tot 4 jaar dat voldoende calcium gebruikt*;
- vrouw van 4 tot en met 50 jaar met een donkere huidskleur;
- vrouw van 4 tot en met 50 jaar die onvoldoende buitenkomt;
- vrouw tot 50 jaar die een sluier draagt;
- vrouw die zwanger is of borstvoeding geeft;
- vrouw van 50 jaar of ouder met een lichte huidskleur die voldoende buitenkomt;
- man van 4 tot en met 70 jaar met een donkere huidskleur;
- man van 4 tot en met 70 jaar die onvoldoende buitenkomt;
- man van 70 jaar of ouder met een lichte huidskleur die voldoende buitenkomt.

* Dit advies geldt niet voor kinderen die dagelijks meer dan een halve liter zuigelingenvoeding of opvolgmelk krijgen.

Gebruik **20 microgram / 800 IE** extra vitamine D per dag wanneer u behoort tot een van de volgende

categorieën:

- man of vrouw met osteoporose;
- man of vrouw die in een verpleeg- of verzorgingstehuis woont;
- vrouw van 50 jaar of ouder met een donkere huidskleur die onvoldoende buitenkomt;
- vrouw van 50 jaar of ouder die een sluier draagt;
- man van 70 jaar of ouder met een donkere huidskleur die onvoldoende buitenkomt.

Bron: Gezondheidsraad. Advies 'Naar een toereikende inname van vitamine D'

Beweging

Bewegen vermindert de kans op vallen en het versterkt de spierkracht. Daarnaast helpt het om osteoporose tegen te gaan, want door belaste beweging, zoals lopen of traplopen, verbetert de botkwaliteit. Fietsen en zwemmen is vooral goed voor uw conditie, maar levert voor uw botten minder op dan lopen. Ten minste een half uur stevig wandelen per dag levert al veel op. Ook sporten zoals tennissen en hobby's zoals tuinieren zijn goede voorbeelden van belaste lichaamsbeweging. Beweeg bovendien verantwoord. Zorg bijvoorbeeld voor goede schoenen, begin rustig en ken uw grenzen.

Vallen

Als u een verminderde botdichtheid hebt, is het belangrijk om vallen te voorkomen. Uw loopt daarbij namelijk het risico iets te breken. Als u medicijnen gebruikt die u evenwicht beïnvloeden, als u minder ziet of al vaker viel, bespreek dit dan met een huisarts of verpleegkundige. Misschien is het mogelijk uw medicatie bij te stellen, of u krijgt een verwijzing voor balustraining. Zorg thuis voor goede verlichting en vaste ondergrond. Vermijd bijvoorbeeld gladde vloeren, losliggende tapijten en uitstekende hoeken.

Meer informatie

Patiënten Vereniging:

www.osteoporosevereniging.nl

dagelijks bereikbaar van 08.30 – 17.00 uur

telefonisch: 088-5054300

email: secretariaat@osteoporosevereniging.nl

Postbus 3071

1801 GB Alkmaar

Informatie belastbaarheid en werk, woonomgeving, sociaal etc.

www.botinbalans.nl

Stichting Voedingscentrum Nederland

Postbus 85700

2508 CK Den Haag

www.voedingscentrum.nl

Valpreventie voor ouderen

Stichting Consument en Veiligheid

Postbus 75169



1070 AD Amsterdam
www.veiligheid.nl (kies kopje 'valpreventie')
info@veiligheid.nl

Informatie tand(heelkundige) verzorging bij medicatiegebruik
www.etz.nl/Behandeling/Behandelingen/Bisfosfonaat

Tot slot

Als u vragen hebt, neem dan contact op met de polikliniek Interne Geneeskunde (ETZ Elisabeth) of afdeling Reumatologie (ETZ TweeSteden).

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00

Locatie ETZ Elisabeth
Route 25

Polikliniek Interne Geneeskunde: (013) 221 01 70

Locatie ETZ TweeSteden
Wachtruimte 1

Polikliniek Reumatologie (013) 221 03 80

Interne Geneeskunde, 41.542 03-19

Copyright® ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.