

Osteoporose (botontkalking)

Inleiding	2
Wat is osteoporose?	2
Botopbouw en botafbraak	2
Risicofactoren	3
Behandeling	4
Leefstijladviezen	4
Tot slot	6

Inleiding

Deze folder is bedoeld om u te informeren over wat osteoporose is, en welke gevolgen osteoporose kan hebben voor uw gezondheid en uw persoonlijke kwaliteit van leven. Daarnaast vindt u in deze folder ook leefstijladviezen om het risico op osteoporose te verkleinen.

Naar schatting leiden ruim 800.000 mensen in Nederland aan osteoporose. Jaarlijks treedt bij meer dan 80.000 patiënten van 50 jaar en ouder een botbreuk op. Het overgrote deel van deze botbreuken hangt samen osteoporose. De meest voorkomende breuken zijn: pols-, heup- en wervelbreuken.

Wat is osteoporose?

Osteoporose is een medische term voor botontkalking. Bij deze aandoening wordt het bot geleidelijk brozer, waardoor het gemakkelijk zou kunnen breken. Dit in tegenstelling tot normaal en gezond bot dat flexibel en sterk genoeg is om tegen een stootje te kunnen. De structuur van onze botten kunt u vergelijken met een honingraat. Bij osteoporose worden de gaten in de honingraatstructuur geleidelijk groter waardoor de structuur van het bot verzwakt. Een kleine val of stoot kan dan al een botbreuk tot gevolg hebben.

Botopbouw en botafbraak

Onze botten bestaan uit levend botweefsel en worden gedurende ons hele leven opgebouwd en weer afgebroken. Bij jonge mensen (tot ongeveer het 30ste levensjaar) wordt er meer botweefsel opgebouwd dan er wordt afgebroken. De botten worden hierdoor steviger en de botdichtheid neemt toe. Vervolgens breekt er een periode van evenwicht aan waarin evenveel bot wordt opgebouwd als afgebroken. Na ongeveer het 40ste levensjaar wordt er meer bot

afgebroken dan aangemaakt, waardoor de botdichtheid (botsterkte) afneemt. Het is dus normaal dat bij het ouder worden de botten brozer worden. Pas als er sprake is van bovenmatige botafbraak spreken we van osteoporose.

Osteoporose komt zowel bij vrouwen als bij mannen voor, wel komt het vaker bij vrouwen voor. Dit heeft te maken met de menopauze. In de menopauze na de overgang worden er nog nauwelijks vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen) aangemaakt door het lichaam. Deze hormonen spelen een belangrijke rol bij de aanmaak van bot.

Mannen bouwen als ze jong zijn een hogere maximale bothoeveelheid op dan vrouwen waardoor ze minder snel een verhoogd risico lopen op botbreuken.

3

Risicofactoren

Het is niet eenvoudig aan te geven wie wel en wie geen osteoporose zal krijgen. Wel zijn er een aantal risicofactoren dat de kans op het krijgen van osteoporose vergroot.

Risicofactoren die de kans op osteoporose vergroten zijn:

- Het krijgen van een botbreuk na het 50ste levensjaar
- Langdurig gebruik van bepaalde medicijnen
- (zoals corticosteroïden en middelen tegen epilepsie)
- Osteoporose komt voor bij naaste familieleden
- Laag lichaamsgewicht (minder dan 60kg en/of BMI lager dan 20)
- Weinig beweging
- Gebrek aan vitamine D3 (weinig zon-daglicht)
- Te weinig calcium in de voeding
- Roken
- Overmatig alcoholgebruik (meer dan 2 eenheden per dag)

- Menopauze voor het 45ste levensjaar
- Reuma
- Verhoogde (bij)schildklierwerking

Blanke en Aziatische vrouwen hebben een verhoogd risico op osteoporose.

Behandeling

Uw arts kan verschillende medicijnen voorschrijven om osteoporose tegen te gaan.

Hoewel wat eenmaal verloren is gegaan moeilijk kan worden hersteld, remmen deze medicijnen een verder verlies van bot af en/of stimuleren tot opbouw van het bot. Deze behandeling wordt gecombineerd met leefstijladviezen.

4

Leefstijladviezen

Voeding, lichaamsbeweging en vitamine D zijn belangrijk om het lichaam gezond en de botten stevig te houden.

Voldoende calcium

U kunt allereerst zorgen voor een gezonde voeding die rijk is aan calcium(kalk). Calcium is het belangrijkste mineraal voor de opbouw van sterke en gezonde botten. Zeker wanneer men ouder wordt is het belangrijk voldoende calcium te blijven innemen. Naarmate men ouder wordt, neemt het lichaam namelijk minder goed calcium op.

Om aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid te komen, kunt u van vier zuivelproducten per dag uitgaan. Calcium zit vooral in zuivelproducten, zoals melk, karnemelk, yoghurt, en kaas. Een alternatief hiervoor zijn sojaproducten verrijkt met calcium. Andere belangrijke bronnen van calcium zijn peulvruchten zoals kapucijners,

bruine bonen en tuinbonen, maar ook bladgroenten zoals andijvie, spinazie en sla.

Let op! Bepaalde voedingsproducten gaan juist de opname van calcium tegen. Cafeïnehoudende dranken(koffie en thee), alcohol en zout onttrekken calcium aan de botten. Ook roken is niet goed voor uw botten. Uw arts kan zo nodig een calciumpreparaat voorschrijven.

Voldoende vitamine D3

Vitamine D3 bevordert de opname van calcium uit onze voeding en is daarom belangrijk. Een deel van de dagelijks benodigde hoeveelheid vitamine D3, wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Demeeste aanmaak van vitamine D3 vindt plaats van april tot en met september. Daarnaast levert voeding een deel van de benodigde vitamine D. Vitamine D3 zit met name in vette vis, boter en noten. Als u minder in de zon komt, is het belangrijk meer vitamine D binnen te krijgen via uw voeding. Ook voor iemand die dagelijks in de zon is, is het moeilijk om via zon en voeding voldoende vitamine D binnen te krijgen. Voor patiënten met osteoporose en ouderen geldt dit extra, omdat zij een grotere behoefte hebben aan vitamine D3.

Een tekort aan vitamine D3 kan indien nodig worden aangevuld door middel van bijvoorbeeld een tablet met daarin vitamine D3.

Voldoende gewichtsdragende lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging is van groot belang, niet alleen voor hart en bloedvaten, maar ook voor de botten. Wanneer u beweegt wordt de aanmaak van botweefsel gestimuleerd. Aan mensen met osteoporose wordt zogenaamde gewichtsdragende beweging geadviseerd zoals wandelen, hardlopen of tennissen. Maar ook

bijvoorbeeld tuinieren, traplopen of het verrichten van licht huishoudelijk werk vormen een prima alternatief. Zwemmen en fietsen is ook gezonde beweging, maar niet speciaal voor de botten, omdat deze niet belast worden. Waar uw voorkeur ook naar uit gaat, probeer iedere dag minstens een half uur te bewegen.

Beperk het risico op vallen

“Voorkomen is beter dan genezen”. Ook bij osteoporose. Wanneer iemand al een bot heeft gebroken, is de kans op een volgende breuk sterk toegenomen. Het vermijden van losse snoeren, vloerkleedjes, gladde badkamervloeren en steile trappen vermindert de kans op vallen. Ook goede verlichting is van belang om vallen te voorkomen. Daarnaast is het belangrijk om goed schoeisel te dragen, en bij gebruik van een bril te zorgen voor de juiste aanpassing door regelmatig een bezoek te brengen aan de opticien/oogarts ter controle hiervan. Een ander vermijdbaar risico wordt gevormd door slaapmiddelen die de alertheid en motoriek kunnen verminderen.

6

Tot slot

Als u medicijnen voorgeschreven heeft gekregen voor osteoporose, is het van groot belang dat u deze medicijnen volgens voorschrift blijft innemen. Wanneer u namelijk stopt met het innemen van deze medicijnen, zal uw botsterkte weer achteruit gaan. Om een verlaagd risico op botbreuken te behouden is het in de meeste gevallen dus belangrijk dat u de medicijnen jarenlang (minimaal 5 jaar) blijft gebruiken. Daarna is het van belang met uw huisarts te bespreken of u al dan niet moet doorgaan met deze medicijnen.