



Behandeling van osteoporose (botontkalking)

Wat is osteoporose?

Osteoporose betekent letterlijk poreus of broos bot. De botten zijn broos doordat er te weinig mineralen, voornamelijk calcium (kalk), in de botten zitten. Bot is levend weefsel. Ons leven lang wordt er bot aangemaakt en bot afgebroken. Vanaf ongeveer 35 jaar gaat de conditie van onze botten langzaam achteruit doordat het lichaam meer bot afbreekt dan aanmaakt. Hierdoor verzwakken de botten en worden ze broos. De zogenoemde botdichtheid neemt af. Dit is een natuurlijk proces. Een nadeel van broze botten is dat ze makkelijker breken.

Wie kan osteoporose krijgen?

Eén op de drie vrouwen en één op de vijf mannen krijgen osteoporose. Vrouwen hebben meer kans om osteoporose te krijgen. Dit heeft te maken met de overgang (menopauze). In en na de overgang maakt het lichaam veel minder van het vrouwelijk geslachtshormoon oestrogeen aan. Dit hormoon remt de botafbraak. Mannen hebben hier geen last van en hebben van nature meestal een grotere botdichtheid dan vrouwen.

Wat zijn risicofactoren voor het ontwikkelen van osteoporose?

Het risico op osteoporose is met name verhoogd bij vrouwen in en na de overgang. Andere factoren die het risico verhogen zijn:

- een laag gewicht
- bepaalde hormonale stoornissen zoals de ziekte van Cushing, een vervroegde overgang en aandoeningen aan de schildklier
- gebrek aan lichaamsbeweging
- langdurige bedrust
- een tekort aan voedingsstoffen, waaronder vitamine D en calcium
- te weinig zonlicht
- roken
- overmatig alcohol drinken
- gebruik van bepaalde medicijnen zoals prednison (corticosteroiden)
- stofwisselingsziekten die de aanmaak en afbraak van het bot verstoren
- erfelijke aanleg
- reumatische ziekten zoals reumatoïde artritis

Deze risicofactoren worden in kaart gebracht.

Behandeling

De behandeling van osteoporose bestaat uit:

- leefstijladviezen
- voedingsadviezen
- lichaamsbeweging
- valpreventie

Daarnaast zal er na het vaststellen van osteoporose een behandeling voorgesteld worden met medicijnen. Door deze medicijnen kan osteoporose worden afgeremd waardoor er minder kans is op (nieuwe) botbreuken. Bepaalde medicijnen bevorderen zelfs de aanmaak van nieuw bot. Deze behandeling duurt meestal 5 jaar. Vaak schrijft de internist ook extra vitamine D en calcium voor.

Wat kunt u doen om uw botten te beschermen?

Belangrijke oorzaken voor het ontstaan van osteoporose zijn een tekort aan calcium en vitamine D. Calcium is nodig voor een goede opbouw van bot. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in het lichaam.

Calcium is de belangrijkste bouwstof voor het bot en geeft stevigheid aan het skelet en gebit. Als u een tekort aan calcium heeft, haalt uw lichaam deze stof uit uw botten waardoor de botdichtheid afneemt.

Calcium zit vooral in zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt. Het maakt niet uit of u volle, halfvolle of magere producten gebruikt. Ook peulvruchten, groenten, fruit en noten bevatten calcium. Als u elke dag vier calciumrijke consumpties neemt dan is dat voldoende. Denkt u dan bijvoorbeeld aan twee glazen melk en twee porties kaas.

Vitamine D helpt ons lichaam om calcium op te nemen uit ons voedsel. Vitamine D zit onder andere in vette vis zoals zalm, makreel, bokking en haring. In mindere mate ook in vlees (lever), eieren en volle melkproducten. Aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten wordt vitamine D toegevoegd.

De meeste vitamine D wordt door onze huid gemaakt uit zonlicht, vooral in de maanden april tot september als de zon krachtig genoeg is. Met het ouder worden vermindert het vermogen van de huid om vitamine D te maken.

Bepaalde voedingsproducten bevorderen de uitscheiding van calcium via de urine. Wees daarom matig met:

- koffie en thee
- alcohol
- koolzuurhoudende dranken
- zout
- vlees

Ook roken heeft een negatieve invloed op de botdichtheid.

Blijf in beweging: beweging bevordert de botaanmaak. Beweeg minimaal 30 minuten per dag. Vooral gewichtdragende lichaamsbeweging zoals wandelen, traplopen, springen, tuinieren en tennissen hebben groot effect. Regelmatig bewegen is ook goed voor uw spieren. Het vergroot uw lenigheid en behendigheid. Dit helpt om vallen en misstappen te voorkomen. Kies een manier van bewegen die bij u past en waar u plezier in heeft. Dan is de kans dat u het volhoudt groter.

Het is belangrijk dat u niet valt

Met zwakke botten kan zelfs een lichte val een botbreuk veroorzaken. Het is daarom belangrijk dat u niet valt.

U kunt het risico verminderen door:

- regelmatig te wandelen of op een andere manier aan beweging te doen zoals gymnastiek of yoga. Dit is goed voor verbetering van kracht en balans.
- stevige schoenen met een stroeve zool te dragen.
- geen medicijnen te gebruiken waar u slaperig van wordt.
- te zorgen voor een goede bril (laat zo nodig uw ogen testen).

Valt u vaak? Meld dit dan bij uw arts.

Adviezen voor een veilig huis

Ook een veilig huis is belangrijk om te voorkomen dat u valt. Hieronder vindt u adviezen voor een veilig huis.

- Zorg dat er geen snoeren en draden los op de vloer liggen.
- Zorg voor genoeg loopruimte tussen uw meubels.
- Zorg in uw hele huis voor genoeg licht, zeker op de trap.
- Pas op met zaken als een opstapje bij uw voordeur.
- Zorg ervoor dat er in of om uw huis geen tegels uitsteken.
- Zorg voor een stroeve vloer en stroeve traptreden.
- Zorg ervoor dat beide trapleuningen stevig vastzitten.
- Haal losse vloerkleedjes weg en houd de vloer vrij van rommel.
- Verwijder drempels of zorg voor een schuine kant.
- Leg antislipmatjes op de vloer van de badkamer, in de douche en in bad.
Overweeg montage van beugels in de badkamer en het toilet.
- Zorg voor deurklinken waar u niet achter kunt blijven haken.

Meer weten?

Kijk voor meer informatie over osteoporose ook op de volgende websites:

www.osteoporosevereniging.nl

www.voedingscentrum.nl

www.veiligheid.nl

www.gezondheidsraad.nl

www.stichtingseptember.nl

Uw vragen

Met vragen en voor meer informatie kunt u contact opnemen met het team van de Osteoporose polikliniek van het Dijklander Ziekenhuis.

Voor Purmerend tel: 0299-457148

Voor Hoorn tel: 0229-257823

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-26695-NL 21 november 2022