Osteopenie

Uitleg en leefstijladviezen

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

Wat is osteopenie?

Osteopenie betekent dat de botdichtheid verminderd is. Botten bestaan onder andere uit calcium (kalk), fosfor, merg en andere stoffen. Deze stoffen vormen samen een hechte structuur. Bij osteopenie neemt de botdichtheid geleidelijk af en in de structuur ontstaan grotere openingen. U merkt hier niets van. Het is niet pijnlijk en u heeft verder ook geen klachten. Wel heeft u een grotere kans op een botbreuk of wervelinzakking.

Het verschil tussen osteopenie en osteoporose

Osteopenie is de naam voor het natuurlijke proces van geleidelijk botverlies vanaf ongeveer vijftigjarige leeftijd. Osteopenie kan uiteindelijk overgaan in osteoporose. Bij osteoporose is het botverlies zo groot dat het risico op botbreuken en een wervelverzakking sterk is toegenomen.

Wie krijgen osteopenie?

Zowel mannen als vrouwen kunnen osteopenie krijgen, maar het komt vaker voor bij vrouwen. De botafbraak gaat bij vrouwen sneller dan bij mannen. Dit komt doordat vrouwen na de overgang minder oestrogeen (vrouwelijk hormoon) aanmaken. Dit hormoon beschermt tegen botafbraak. Zodra tijdens en na de overgang de vorming van oestrogenen grotendeels ophoudt, treedt er in de botten een versnelde afbraak van botweefsel op.

Hoe ontstaat osteopenie?

Botweefsel wordt voortdurend afgebroken en weer opgebouwd. Dit proces verandert vanaf het 35e levensjaar. Er verdwijnt op den duur meer bot dan er wordt aangemaakt. Bij het ouder worden, neemt de kans op osteopenie toe.
De kans op een botbreuk of wervelinzakking neemt hierdoor ook toe.

Oorzaken van botverlies

Een van de oorzaken van botverlies is dus het ouder worden. Andere oorzaken zijn:

- ziekten als een te snel werkende schildklier
- bepaalde medicijnen zoals prednison (corticosteroïden)
- erfelijke factoren
- vroege overgang

- laag lichaamsgewicht
- gebrek aan lichaamsbeweging
- roken of overmatig alcohol
- een tekort aan calcium of vitamine D

Leefstijl- en voedingsadviezen

Door leefstijl- en voedingsadviezen op te volgen verkleint u de kans dat osteopenie ontstaat of verergert.

Calcium

Calcium geeft stevigheid aan het skelet. Calcium zit vooral in zuivelproducten zoals melk, kaas en yoghurt. Het maakt niet uit of u volle, halfvolle of magere producten gebruikt. De hoeveelheid calcium die dagelijks nodig is, is onder andere afhankelijk van leeftijd en geslacht. Mensen boven de 50 jaar hebben dagelijks ongeveer 1000 tot 1200 mg nodig. Vier porties calciumrijke voedingsmiddelen per dag zijn in het algemeen voldoende.

Vitamine D

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in het lichaam. Het lichaam maakt vooral in de maanden april tot september - de zon is dan krachtig genoeg - zelf vitamine D uit zonlicht aan. Vitamine D zit verder ook in onze voeding. 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.

Roken en overmatig alcohol hebben een negatieve invloed op de botdichtheid.

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 groter dat u het volhoudt.

Hoe weet u of u osteopenie heeft?

Osteopenie kan met een botdichtheidmeting (een zogenaamde DEXA-scan) zichtbaar gemaakt worden. Een DEXA-scan is te vergelijken met een röntgenfoto. Met een hele kleine dosis röntgenstralen wordt de botdichtheid van de heup en het onderste deel van de wervelkolom gemeten. Als de botdichtheid licht verlaagd is, is er sprake van osteopenie.

Samenvattend

Zorg voor:

- voeding met voldoende calcium en vitamine D
- niet roken
- niet te veel alcohol
- blijf in beweging

Uw vragen

Met vragen of voor meer informatie kunt u terecht bij het osteoporoseteam van het Dijklander Ziekenhuis.
In Purmerend tel: 0299-457148
In Hoorn tel: 0229-257823

Notities:

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-26730-NL 21 november 2022

DIJKLANDER ZIEKENHUIS