

Osteopenie

Uitleg en leefstijladviezen

www.nwz.nl

Inhoud

Wat is osteopenie?	3
Wie krijgen osteopenie?	3
Hoe ontstaat osteopenie?	4
Hoe weet u of u osteopenie heeft?	6
Uw vragen	7

Bij het ouder worden, neemt de kans op osteopenie toe. Osteopenie betekent letterlijk een tekort aan bot. De kans op een botbreuk of wervelinzakking neemt hierdoor toe. In deze folder vindt u uitleg over osteopenie en hoe u dit met gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging kunt helpen voorkomen.

■ **Wat is osteopenie?**

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. Maar omdat de kwaliteit van uw botten bij osteopenie minder wordt, heeft u een grotere kans op een botbreuk of wervelinzakking.

Het verschil tussen osteopenie en osteoporose

Osteopenie lijkt op osteoporose (botontkalking), maar is niet precies hetzelfde. Osteopenie is de naam voor het natuurlijke proces van geleidelijk botverlies vanaf ongeveer vijftigjarige leeftijd. Osteopenie geeft een groter risico op osteoporose. Bij osteoporose is het botverlies zo groot dat het risico op botbreuken en een wervelverzakking snel toeneemt.

■ **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 in de overgang minder oestrogeen aanmaken. Dit hormoon beschermt tegen botafbraak. Zodra tijdens en na de overgang de vorming van oestrogene/vrouwelijke hormonen grotendeels ophoudt, treedt er in de botten een versnelde afbraak van botmineraal op. Om die reden komt osteopenie en osteoporose vaker voor bij vrouwen (osteoporose bij vrouwen drie keer zo vaak als bij mannen).

■ Hoe ontstaat osteopenie?

Botweefsel wordt voortdurend afgebroken en weer opgebouwd. Dit proces verandert vanaf het 30ste tot 35ste levensjaar. Er verdwijnt op den duur meer bot dan er bij komt. De hoeveelheid botweefsel wordt dus kleiner. Dit is een geleidelijk en natuurlijk proces.

Oorzaken van botverlies

Een van de oorzaken van botverlies is dus het ouder worden. Tussen het 30ste tot 40ste levensjaar neemt bij iedereen de hoeveelheid botweefsel héél langzaam af. Hoe snel dit verloopt en hoe ernstig het gevolg - osteoporose (botontkalking) - uiteindelijk is, hangt onder andere af van een aantal risicofactoren. Aan sommige daarvan kunt u niets doen zoals:

- overgang, na de menopauze kan de botdichtheid de eerste jaren snel afnemen
- ziekten zoals een te snel werkende schildklier en/of bijnieren of een te sterk werkende bijnier
- bepaalde medicijnen
- erfelijke factoren
- laag lichaamsgewicht

Maar op andere risicofactoren heeft u wel invloed, zoals ‘botonvriendelijke’ eet- en leefgewoonten waardoor een tekort aan calcium en vitamine D kan ontstaan.

Door leefstijl- en voedingsadviezen op te volgen verkleint u de kans dat osteopenie verergert. Een belangrijke risicofactor voor osteopenie is 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

Calcium geeft stevigheid aan het skelet en gebit. 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. Bij het ouder worden, kan

het lichaam de calcium iets minder goed opnemen.

Per dag zijn 4 porties calciumrijke voedingsmiddelen in het algemeen voldoende. U kunt dit zo nodig aanvullen met calciumtabletten. Afhankelijk van de hoeveelheid zuivelproducten die u dagelijks gebruikt, eenmaal daags 500 tot 1000 mg.

Vitamine D

Het lichaam maakt vooral in de maanden april tot september - de zon is dan krachtig genoeg - zelf vitamine D uit zonlicht. 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.

Gezonde voeding voorziet in principe in voldoende vitamine D voor mensen met een lichte huidskleur die voldoende buiten komen in de leeftijd van 4 tot 50 jaar (vrouwen) en 4 tot 70 jaar (mannen). Alle andere groepen hebben extra vitamine D nodig.

Het Vitamine Informatie Bureau en de Gezondheidsraad adviseren 10 microgram vitamine D extra voor:

- vrouwen vanaf 50 jaar
- mannen vanaf 70 jaar
- vrouwen tot 50 jaar met een donkere huid
- mannen tot 70 jaar met een donkere huid
- mensen die onvoldoende buiten komen

Het Vitamine Informatie Bureau en de Gezondheidsraad adviseren 20 microgram vitamine D extra voor:

- mensen met osteoporose
- bewoners van een verpleeg- of verzorgingshuis
- vrouwen vanaf 50 jaar met een donkere huid
- mannen vanaf 70 jaar met een donkere huid

■ 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. Een lichte verlaging is overigens normaal.

Samenvattend, zorg voor:

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

Blijf in beweging

De beweeg richtlijn voor volwassenen en ouderen:

Bewegen is goed, meer bewegen is beter.

Doe minstens **150** minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/ of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

Doe minstens 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen (**65+**) gecombineerd met balans oefeningen.

En: voorkom veel stilzitten.

Kies een manier van bewegen die bij u past en waar u plezier in heeft. Dan is de kans dat u het volhoudt groter.

Stop met roken

Hoe precies is nog niet duidelijk, maar uit onderzoek is gebleken dat roken bijdraagt aan zwakkere botten. Voor uw botten is het dus beter om te stoppen met roken.

Wees matig met alcohol

Overmatig gebruik van alcohol remt de vorming van nieuw bot en verstoort bovendien het vermogen van het lichaam om calcium op te nemen.

■ Uw vragen

Meer weten? Meer informatie over osteopenie en osteoporose vindt u op de website van de www.osteoporosevereniging.nl

Op beide locaties werken verpleegkundigen die zijn gespecialiseerd op het gebied van osteoporose. Op locatie Alkmaar is dit de osteoporose-verpleegkundige, op locatie Den Helder de verpleegkundig specialist. Voor vragen kunt u contact opnemen met hen.

Afhankelijk op welke locatie u onder behandeling bent, neemt u voor vragen contact met:

- **locatie Alkmaar**, de fractuur-osteoporose polikliniek. Hiervoor belt u de polikliniek chirurgie of orthopedie. Deze poliklinieken zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoon 072 - 548 2400 of 072 - 548 2500. Vraag vervolgens naar de osteoporose-verpleegkundige. U kunt ook mailen: fractuurosteoporose@nwz.nl
- **locatie Den Helder**, verpleegkundig specialist, bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 08:00 tot 16:00 uur op telefoonnummer 0223 - 69 6834. U kunt ook mailen: ben.brand@nwz.nl

Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie chirurgie-osteoporose
communicatie

Druk Ricoh

Bestelnummer 144585

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl