

Algemene adviezen bij osteoporose

Osteoporose, beter bekend als 'botontkalking', is een veel voorkomende aandoening waar de dichtheid en kwaliteit van het bot verminderen. Hierdoor worden de botten broos en kwetsbaar, wat het risico op botbreuken verhoogt. U krijgt deze folder omdat u mogelijk last heeft van osteoporose. Onderstaande adviezen kunnen helpen bij het optimaliseren van de gezondheid van uw botten.

Wie krijgen er osteoporose?

Zowel mannen als vrouwen kunnen osteoporose krijgen. Ongeveer één op de vier vrouwen boven de 50 jaar heeft osteoporose en één op de twaalf mannen.

Risicofactoren zijn:

- Doorgemaakte overgang: na de menopauze gaat de botafbraak sneller omdat het lichaam dan geen oestrogenen (vrouwelijke hormonen) meer aanmaakt.
- Onvoldoende lichaamsbeweging
- Weinig gevarieerde voeding; met name een tekort aan vitamine D en calcium.
- Ongezonde leefstijl. Roken, overmatig alcoholgebruik, te veel koffie en te veel zout hebben een ongunstige invloed op de botvorming.
- Ondergewicht. Met name bij een Body Mass Index (BMI) van 20 of lager.
- Langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen, zoals corticosteroiden (als prednisolon, dexamethason, fluticason in inhalatie medicijnen) en anti-epileptica.
- Bepaalde ziekten, waaronder te snelle schildklierwerking (hyperthyreoïdie), anorexia nervosa, COPD, Diabetes Mellitus en sommige maag-darmziekten.
- Osteoporose of heupfracturen in de familie, met name bij de vader/moeder.

Lichaamsbeweging

Wanneer het lichaam beweegt, moeten de spieren, botten en gewrichten een inspanning leveren. Deze 'botbelasting' vertraagt de botafbraak. Bewegen helpt dus om de botten langer sterk te houden. Daarom is het goed om elke dag bewust aan lichaamsbeweging te doen, bij voorkeur als onderdeel van het dagelijkse ritme. Bijvoorbeeld een halfuur stevig wandelen of hardlopen.

Beweging waarbij de zwaartekracht een rol speelt, zoals wandelen, belast de botten meer dan beweging waarbij dat niet zo is, zoals fietsen of zwemmen. Wandelen zorgt dat u steviger botten krijgt, fietsen en zwemmen zorgen niet voor steviger botten, maar zorgen wel voor het behoud van soepelheid, kracht, evenwicht en coördinatie. Dit verkleint de kans op valpartijen en botbreuken.

Gevarieerde voeding

Calcium (kalk) is een bouwstof voor de botten. Volwassenen hebben gemiddeld 1000 mg per dag nodig, en boven de 50 jaar 1200 mg per dag. Meer calcium gebruiken is niet nodig; dit heeft geen extra positief effect op de botten. Meer dan 2500 mg calcium per dag kan zelfs nadelige effecten hebben.

Calcium zit vooral in melk en melkproducten (zoals yoghurt, vla en kwark) en kaas. In minder mate zit het ook in brood, peulvruchten en noten. Een gevarieerde voeding, met gemiddeld per dag twee tot drie porties melk / melkproducten en één à twee plakken kaas of calcium bevattende zuivelvervangers bevat voldoende calcium. Naast calcium speelt vitamine D een belangrijke rol bij de botopbouw. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter wordt opgenomen in het bloed en dat calcium in de botten wordt 'vastgelegd'.

Informatie over:

Algemene adviezen bij osteoporose

Bij mensen boven de 50 jaar zorgen voeding en zonlicht niet meer voor voldoende vitamine D. Om deze reden wordt vanaf deze leeftijd vitamine D in de vorm van een voedingssupplement geadviseerd.

Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar

De aanbevolen hoeveelheid bij ouderen vanaf 70 jaar is vastgesteld op 20 microgram vitamine D per dag. Onderzoek heeft aangetoond dat suppletie met vitamine D en calcium het risico op botbreuken kan verminderen. Er wordt een supplement van 20 microgram (dat staat gelijk aan 800 eenheden) vitamine D per dag geadviseerd.

Vanwege de relatief lage kosten is besloten dat vitamine D sinds 2023 niet meer wordt vergoed via de zorgverzekering. Calcium en vitamine D van de drogist of supermarkt werken even goed als die voorgeschreven door een arts, van de apotheek of gezondheidswinkel.

Aanbevolen extra hoeveelheid vitamine D per dag:

	LEEFTIJDGROEP	WIE	VITAMINE D (mcg)
Kinderen	0 t/m 3 jaar	Iedereen	10
Vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	50 t/m 69 jaar	Iedereen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20
Zwangere vrouwen		Iedereen	10
Mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere (getinte) huidskleur en/of niet genoeg buitenkomen	10
	70 jaar en ouder	Iedereen	20

Bron: Voedingscentrum

Als iemand al osteoporose heeft, wordt 20 microgram vitamine D aanbevolen.

Leefstijladvies

Naast voldoende lichaamsbeweging, gevarieerde voeding en inname van vitamine D supplementen, wordt geadviseerd om roken te vermijden en alcoholgebruik te beperken. Daarnaast is het belangrijk om valpartijen te voorkomen door het dragen van geschikt schoeisel, lopen met een stok of rollator indien nodig en in huis losse vloerkleden en spullen op de grond te verwijderen.

Medicijnen

In bepaalde gevallen kan uw arts medicijnen voorschrijven om de botdichtheid te verbeteren en het risico op fracturen te verminderen.

Meer informatie kunt u ook vinden op de website van de belangenorganisatie: www.osteoporosevereniging.nl