

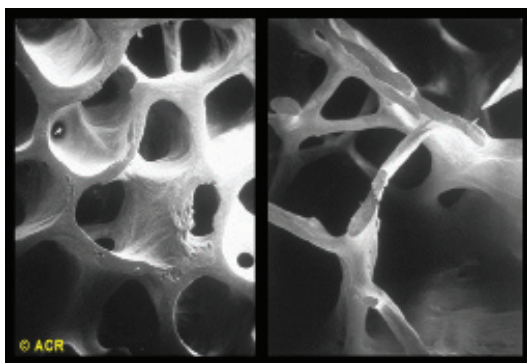
REUMATOLOGIE EN INTERNE GENEESKUNDE

WAT IS OSTEOPOROSE?

Wat is osteoporose?

Osteoporose is een aandoening waarbij de botmassa (hoeveelheid bot) is vermindert. Hierdoor worden de botten bros. Zeker in het begin gebeurt dit zonder dat u het merkt. Bij osteoporose neemt de kans op een botbreuk toe. Een val of het tillen van een klein gewicht kan bij mensen met ernstige osteoporose al leiden tot één of meerdere botbreuken.

Uw botten vernieuwen zichzelf tijdens uw hele leven. Het is een constant proces van afbraak en opbouw. Calcium is daarbij een belangrijke bouwstof. Wordt er meer botweefsel afgebroken dan aangemaakt? Dan verzwakken de botten en worden ze bros. Zo'n bros bot kan er aan de buitenkant nog normaal uitzien. Maar binnenin zijn de botbalkjes dunner geworden waardoor de natuurlijke gaatjes groter dan normaal zijn. Daardoor kan het bot gemakkelijk breken.



Links: Gezond bot
Rechts: Osteoporotisch bot

Lichaamsbeweging is belangrijk voor uw botten. Als u langere tijd weinig of geen lichaamsbeweging heeft, worden de botten in snel tempo zwakker. Afwisselende voeding speelt ook een belangrijke rol. Voldoende calcium tijdens uw hele leven is absoluut nodig voor gezonde botten. Daarnaast is het heel belangrijk dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt. Dit kan zijn via voeding maar vooral via zonlicht.



Deze informatie voor patienten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(REU-042, uitgave april 2017)

Wat zijn risicofactoren van osteoporose?

- Eén of meerdere botbreuken na uw 50ste jaar.
- Een botbreuk door osteoporose in de familie. Bijvoorbeeld een gebroken heup of ingezakte wervels.
- Langdurig gebruik van bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld Prednison of prednison-achtige stoffen en medicijnen tegen epilepsie (anti-epileptica).
- Een te laag lichaamsgewicht (te mager).
- Geen of heel weinig lichaamsbeweging.
- Ziekten zoals reumatoïde artritis en stofwisselingsziekten.
- Geslacht: vrouwen lopen een groter risico dan mannen.
- Leeftijd: boven de 50 jaar.
- Een vroege overgang (laatste menstruatie op 45 jarige leeftijd of jonger).
- Lengteverlies: meer dan 5 cm kleiner geworden na het 50ste jaar.
- Gebruik van (veel) alcohol en roken.

Wat gebeurt er bij de behandeling?

Doel van de behandeling is het voorkómen van verder botverlies en het voorkómen van meer botbreuken. De behandeling bestaat uit:

- Adviezen en leefregels.
- Medicijnen.

Waarom is een goede verzorging van uw mond en gebit belangrijk?

Gebruikt u Bisfosfonaten? Dan is er een kleine kans dat er na een operatie of behandeling in het kaakbot een ernstige ontsteking optreedt. Hierdoor zijn sommige tandartsen of kaakchirurgen bezorgd, waardoor zij afzien van de behandeling. Daarom is een goede verzorging van uw mond en gebit, samen met niet roken belangrijk. Zorg er samen met uw tandarts of kaakchirurg voor dat uw mond en gebit gezond is. De kans op een ernstige ontsteking in het kaakbot is dan kleiner.

Welke adviezen en leefregels krijgt u?

Voeding

Calcium

Extra calcium kan nuttig zijn als maatregel om osteoporose te voorkomen. Vooral als u onvoldoende calcium binnenkrijgt via uw voeding. Dat kan het geval zijn als u vegetarisch eet, een lactose-intolerantie heeft of onvoldoende zuivel neemt.

De gewenste hoeveelheid calcium is ten minste 1000-1200 mg per dag. Deze hoeveelheid bereikt u als u naast de basisvoeding, ongeveer vier zuivelproducten per dag gebruikt. Bijvoorbeeld melkproducten of plakken kaas. Melkproducten zijn onder andere melk, koffiemelk, yoghurtranken, kwark en sojamelk (verrijkt met calcium). Andere voedingsmiddelen waar calcium in zit, zijn onder andere: groene bladgroenten, broccoli en noten.

Er zijn verschillende producten verkrijgbaar waar extra calcium aan is toegevoegd: met calcium verrijkte melk en sojamelk, frisdranken, siropen, margarines en biscuits. Hiermee kunt u het calcium in uw voeding aanvullen.

Advies: probeer vier zuivelproducten of andere calcium houdende producten per dag te eten.

Vitamine D

Vitamine D wordt vooral via de huid aangemaakt, als deze met zonlicht in aanraking komt. U krijgt in de zomer voldoende vitamine D binnen wanneer u elke dag tenmin-

ste dertig minuten buiten bent en uw armen en benen onbedekt zijn. In de winter komt u hierdoor dus al snel tekort. Vitamine D is onmisbaar voor de opname in het lichaam van calcium uit de voeding. Zonder vitamine D is er geen opname van calcium en dus geen botopbouw. Vitamine D zit ook in (vette) zeevis zoals haring, makreel en zalm, maar ook in margarine, halvarine en boter, maar gebleken is, dat Vitamine D uit voeding niet voldoende is om het bloedgehalte hiermee op orde te houden.

Leefwijze

Roken en alcohol

Tabak en teveel alcoholgebruik zijn schadelijk voor de botten. Daarom helpt het als u stopt met roken en maar af en toe alcohol gebruikt. Ook is het verstandig vooral niet te veel koffie te gebruiken.

Lichaamsbeweging

Uit onderzoek blijkt dat lichaamsbeweging echt nodig is voor gezonde botten. Lichaamsbeweging die een continue, normale belasting geeft is het beste. Het liefst elke dag in totaal 30 minuten. Dat half uur mag u best in korte stukjes verdelen over de dag, bijvoorbeeld tien maal drie minuten. Dagelijkse normale beweging, zoals traplopen, lopen, de hond uitlaten en dergelijke is een prima oefening voor uw botten. Lopen is beter voor de botten dan fietsen. Maar als u nog maar kort geleden een botbreuk hebt gehad, dan raden wij u aan om rustig te beginnen. Lichte vormen van lichaamsbeweging, zoals zwemmen en wandelen, zijn dan prima manieren om weer in beweging te komen zonder hard van stapel te lopen. Bewegen houdt het verlies van botmassa niet tegen, maar vertraagt het wel.

Zijn er bepaalde punten voor de verbetering van lichaamsbeweging of bent u bijvoorbeeld bang om te bewegen? Dan kan uw arts u door sturen naar een fysiotherapeut.

Voorkom vallen

Lichaamsbeweging helpt u ook de balans en coördinatie te verbeteren. Daardoor zult u minder snel vallen. Controleer verder uw huis en werkomgeving op losse kleden en kledjes, loszittende trapeuning en slecht verlichte trappen en opstapjes. U zou erover kunnen struikelen en vallen. Zorg voor een goede verlichting als u in de nacht naar het toilet moet. Valt u vaak of valt u terwijl u niet weet hoe dat komt? Dan kan uw arts u door sturen naar een speciale valpolikliniek in het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

Welke medicijnen zijn er tegen osteoporose?

Calcium

Krijgt u via uw voeding onvoldoende calcium binnen? Dan kan het zijn dat uw arts u een calciumsupplement geeft. Te veel calcium is niet goed. Neemt u in ieder geval niet meer in dan 1500 mg calcium per dag naast uw voeding. Lees voor gebruik de bijsluiter van het medicijn.

Vitamine D

Mensen met osteoporose hebben vaak een te laag vitamine D-gehalte in het bloed. Uw arts kan u hiervoor een extra vitamine D-voedingssupplement geven. U kunt ook een combinatie van calcium en vitamine D in één pil krijgen.

Bisfosfonaten

Bisfosfonaten schrijft de arts voor om osteoporose te behandelen. Deze stof hecht zich aan het botoppervlak. Het maakt cellen die het bot afbreken minder actief. Cellen die zorgen voor botopbouw krijgen daardoor meer kans, zodat verder botverlies wordt voorkomen. Een volgende breuk kan hierdoor voorkomen worden.

Bisfosfonaten moet u op een lege maag met een glas water innemen, bij voorkeur in de ochtend voor het ontbijt. U mag de tabletten zeker niet met melk innemen of met een drank waar melk inzit. Melk verstoort namelijk de opname van het bisfosfonaat. Het is belangrijk dat u de tablet geheel doorslikt en een half uur daarna niet bukt of gaat liggen. Ook mag u een half uur nadat u de tabletten heeft ingenomen niet eten of drinken. Het is voor de juiste werking heel belangrijk dat u het middel inneemt zoals geadviseerd in de bijsluiter.

Enkele van de meest voorkomende Bisfosfonaten zijn:

- Alendronaat (Alendroninezuur®, Fosavance®) 1 x per week.
- Risedronaat (Actonel®) 1 x per dag, 1 x per week.
- Zoledronaat (Aclasta®) 1 x per jaar infuus, nog niet algemeen.
- Denosumab (Prolia®) 1 x per half jaar injectie. Denosumab wordt gegeven als u bisfosfonaten niet kunt verdragen of niet mag gebruiken.
- In bijzondere gevallen wordt P.T.H. (Forsteo®, Preotact®) gegeven, 1 x per dag injectie.

Wilt u meer informatie?

Wilt u meer weten over osteoporose? Dan kunt u terecht bij:

- De Osteoporose stichting. De Osteoporose stichting heeft folders over de oorzaak en het voorkomen en behandelen van de gevolgen van osteoporose. Zij zijn bereikbaar via www.osteoporosestichting.nl.
- Osteoporose vereniging, www.osteoporosevereniging.nl. Dit is een vereniging voor en door mensen met osteoporose en hun naasten. Zij zijn bereikbaar via telefoonnummer (070) 820 06 11.