

Osteopenie

Interne Geneeskunde

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft de uitslag van de botdichtheidsmeting (= botdensitometrie) ontvangen van de osteoporoseverpleegkundige of van een arts. Uit de botdichtheidsmeting is gebleken dat u osteopenie heeft. In deze folder leest u meer over osteopenie.

Wat is osteopenie?

Osteopenie is een medische term voor een tekort aan bot. Dit wil niet zeggen dat u te weinig botten heeft maar wel dat uw botten een verminderde botdichtheid hebben. Onze botten bestaan uit calcium, fosfor, merg en andere stoffen. Deze stoffen vormen samen een stevige structuur met kleine openingen ertussen. Is de botdichtheid goed, dan kan uw bot tegen een stootje. Als de openingen in het bot groter worden, wordt het bot poreuzer en daarmee minder stevig; de botdichtheid neemt af.

Van osteopenie merkt u niets; het doet geen pijn en u heeft verder geen klachten. Als er nog meer botverlies optreedt, kan osteopenie echter overgaan in osteoporose (= botontkalking).

Hoe ontstaat osteopenie?

Tijdens ons leven wordt voortdurend nieuw bot aangemaakt en oud bot afgebroken. Bij kinderen en jongvolwassenen is de aanmaak van het bot groter dan de afbraak. De botten worden steviger en zwaarder. In die periode wordt de hoeveelheid bot aangemaakt die bepalend is voor de rest van uw leven. Rond uw 30e jaar is de botdichtheid het grootst. Na het 45e levensjaar verandert het evenwicht tussen de botopbouw en de botafbraak.

Er wordt meer afgebroken dan opgebouwd. Het is dus normaal dat er meer bot afgebroken wordt en uw botten brozer worden.

Risicofactoren voor osteopenie

Er kunnen omstandigheden zijn waardoor de kans op osteopenie groter is. Dit worden risicofactoren genoemd. Risicofactoren die kunnen bijdragen aan het ontstaan van osteopenie zijn onder andere:

- Als u een calcium en/of vitamine D tekort heeft.
- Als uw moeder of vader een gebroken heup heeft gehad (osteopenie en osteoporose kan erfelijk zijn).
- Als u bepaalde medicijnen gebruikt zoals prednison of ontstekingsremmers.

Daarnaast zijn er ziekten die de kans op osteopenie vergroten zoals:

- Reumatoïde artritis.
- Te snel werkende schildklier.
- Tekort aan geslachtshormoon, bijvoorbeeld door vervroegde overgang (bij vrouwen).
- Ziekte van Crohn/colitis ulcerosa.
- Chronische ondervoeding.
- COPD/longemfyseem.
- Diabetes mellitus.

Leefregels bij osteopenie

Als u osteopenie heeft kunt u zelf uw klachten verminderen of verergering voorkomen. Hierna leest u een aantal leefregels die voor u belangrijk zijn:

- **Eet gezond en zorg voor voldoende calcium.** Het is belangrijk om dagelijks de aanbevolen hoeveelheid calcium binnen te krijgen. Dit is nodig voor de opbouw en instandhouding van de botmassa/botdichtheid. Op latere leeftijd is calcium vooral belangrijk omdat het lichaam minder calcium opneemt. Aanbevolen wordt om tussen de 1000 en 1200 mg calcium op een dag binnen te krijgen. Dit betekent dat u dagelijks drie tot vier zuivelproducten per dag moet nemen. Ook peulvruchten en noten bevatten calcium. Vindt u het lastig of lukt het niet om voldoende zuivelproducten te nemen, dan zijn er ook voedingsmiddelen waaraan extra calcium is toegevoegd. Ook kunt u voedingssupplementen gebruiken. Eén calciumtablet van maximaal 500 mg per dag ter aanvulling is dan voldoende. U kunt deze kopen bij de apotheek of drogist.
- **Ga regelmatig naar buiten.** Het lichaam heeft vitamine D nodig voor de stevigheid van uw botten. Vitamine D zorgt ervoor dat het calcium uit de voeding beter in het bloed en de botten wordt opgenomen. Een tekort aan vitamine D veroorzaakt een versneld verlies van de botdichtheid. De belangrijkste bron van Vitamine D is zonlicht. Vitamine D wordt gevormd in het lichaam onder invloed van zonlicht mits we dagelijks minimaal 15 minuten buiten zijn. Vitamine D zit ook in bepaalde voedingsmiddelen zoals vette vis. In de winterperiode wordt er vaak geadviseerd om de vitamine D aan te vullen met een tablet die u bij de apotheek of drogist kunt kopen.
- **Wees matig met alcohol, cafeïne en roken.** Dit kan een versnelde botafbraak veroorzaken.

- **Beweeg regelmatig.** Het verminderen van de botdichtheid kunt u vertragen met lichaamsbeweging. Een ½ uur per dag bewegen is daarom belangrijk. Elke vorm van lichaamsbeweging is zinvol maar beweging waarbij uw lichaam met zijn eigen lichaamsgewicht wordt belast, is het meest effectief. Denk hierbij aan wandelen, hardlopen, trappen lopen, tuinieren etc.

Controle

Er is bij u een botdichtheidsmeting verricht, waarbij vastgesteld is dat u osteopenie heeft. Het advies is om over 2 tot 3 jaar opnieuw een botdichtheidsmeting te laten maken. Dit om te controleren of de botdichtheid in de loop van de jaren niet nog verder afgenomen is. De huisarts kan u hiervoor een verwijzing geven.

Meer informatie

- Meer informatie over osteoporose kunt u vinden op de website www.osteoporosevereniging.nl
- Wilt u berekenen of u voldoende calcium binnenkrijgt? Download dan de 'Calciummeter' op de website: <https://www.frieslandcampinainstitute.com/nl/webshop/>

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Bel dan gerust van maandag t/m vrijdag tussen 08.00-16.30 uur naar de polikliniek Interne Geneeskunde, tel. (078) 654 64 64. De assistente kan u doorverbinden met de osteoporoseverpleegkundige of een telefonische afspraak inplannen bij de verpleegkundige.

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2023
pavo 1260