

# Botontkalking

Interne Geneeskunde

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**

# Inleiding

U heeft van de arts gehoord dat u (mogelijk) botontkalking heeft. De medische benaming voor botontkalking is osteoporose. In deze folder leest u meer over osteoporose.

## Wat is osteoporose?

Osteoporose wil zeggen dat uw botten veel minder sterk zijn geworden. Botten hebben kalk (calcium) nodig om sterk en stevig te blijven. Bij osteoporose verliezen de botten 'botmassa' (kalk en andere mineralen) en structuur (verlies van botbalkjes), met als gevolg dat ze broos worden. Als de botsterkte vermindert, is dit nog geen osteoporose. We noemen het pas osteoporose als de achteruitgang van de botsterkte ongewoon groot is, zodat de kans op breuken sterk toeneemt.

Het probleem met osteoporose is, dat u er niets van merkt zolang er geen botbreuk optreedt. U kunt al dertig procent van uw botmassa hebben verloren op het moment dat u 'zomaar' een bot breekt!

### **Aanmaak en afbraak van botweefsel**

Tijdens ons leven wordt voortdurend nieuw bot aangemaakt en oud bot afgebroken. Bij kinderen en jonge volwassenen is de aanmaak van bot groter dan de afbraak. De botten worden zwaarder en steviger. In deze periode wordt de hoeveelheid bot aangemaakt die bepalend is voor de rest van uw leven.

Tot het dertigste levensjaar stijgt de bothoeveelheid. Daarna is de aanmaak en afbraak van botweefsel in evenwicht met elkaar. Voor vrouwen verandert deze situatie rond de overgang. Het lichaam gaat dan minder vrouwelijk hormoon oestrogeen maken.

Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij de aanmaak en afbraak van botweefsel. Het lichaam breekt nu meer bot af dan het kan aanmaken. Ook oudere mannen kunnen osteoporose krijgen. Osteoporose komt vooral onder ouderen veel vaker voor. Vooral vanaf het vijftigste levensjaar neemt het aantal mensen met osteoporose toe.

## **Gevolgen van osteoporose**

### **Botbreuken**

Als u osteoporose heeft, wordt dat vaak ontdekt nadat u iets breekt. Gezonde botten breken niet zomaar door stoten of vallen. Landelijk is de afspraak gemaakt om iedereen boven de vijftig jaar die iets breekt, te laten onderzoeken op osteoporose. Dit wordt gedaan met een botdichtheidsmeting.

### **Kleiner en krommer worden**

Als de botten in uw wervelkolom verzwakken, kunnen de wervels inzakken. Met als gevolg, dat u kleiner wordt. Zijn er meerdere wervels ingezakt, dan wordt uw rug meestal steeds krommer. Dat kan pijnlijk zijn. Velen houden hier een chronische rugpijn aan over. Maar er zijn ook mensen die alleen maar merken dat ze wat kleiner en krommer worden en verder nauwelijks of geen pijn hebben. Bij de botdichtheidsmeting wordt er ook gekeken of u inzakkingen van de wervels heeft.

### **Evenwichtsverlies**

Door het inzakken van wervels, de verkromping van de wervelkolom en de daardoor veranderde lichaamshouding kan uw evenwichtsgevoel verminderen. Hierdoor is de kans op vallen (en dus op botbreuken) groter.

# **Wat kunt u doen om (de gevolgen van) botontkalking te verminderen?**

## **Lichaamsbeweging**

Beweeg voldoende. Bewegen heeft veel invloed op de botopbouw. Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat uw botten worden belast. Dit zorgt voor een toename van de botsterkte. Ga ten minste drie keer per week een half uur wandelen. Meer mag ook!

## **Stoppen met roken**

Roken vermindert de activiteit van botopbouwende cellen, waardoor er minder nieuw bot wordt gemaakt. Roken is een verslaving, maar het is niet onmogelijk om te stoppen. Via uw huisarts kunt u een eenvoudig begeleidingsprogramma volgen. Daarmee is de kans groter dat u ook echt stopt.

## **Voorkomen dat u valt**

Als uw botten zwak zijn kan zelfs een eenvoudige val een botbreuk veroorzaken. Daarom is het belangrijk om het risico op vallen te verkleinen.

U kunt denken aan:

- Activiteiten zoals wandelen die u helpen om uw kracht en balans te verbeteren.
- Het dragen van stevige, niet gladde schoenen.
- Als u niet goed helder kunt zien, kunt u uw ogen laten testen.
- Maatregelen nemen om vallen in huis te voorkomen. Zoals de vloer opgeruimd houden, geen losse vloerkleden of losse snoeren.
- Eventueel kunt u extra leuning of beugels bij trappen, in de badkamer of toilet aanbrengen.

# Voedingsadviezen

Osteoporose is een langzaam proces. Van tevoren is niet vast te stellen wanneer uw botten zó poreus zijn dat zij snel breken. Daarom is het verstandig om vroegtijdig maatregelen te nemen om botontkalking te voorkomen.

## **Calcium (kalk)**

Om uw botten gezond te houden is het belangrijk dat u genoeg calcium (kalk) binnenkrijgt. Uw lichaam heeft dagelijks calcium nodig. Calcium krijgt u vooral via zuivelproducten. Als u vier zuivelproducten per dag gebruikt, krijgt u voldoende calcium binnen. Een glas (karne)melk of yoghurtdrink, een schaaltje yoghurt of vla, maar ook kaas op de boterham mag u rekenen als een portie zuivel. Maar calcium zit ook in andere voedingsmiddelen zoals spinazie, broccoli, haring, garnalen en gedroogde vijgen.

## **Vitamine D**

Vitamine D is nodig om calcium uit het voedsel in uw bloed op te nemen. Onder invloed van zonlicht wordt er in uw huid vitamine D gevormd. Via de voeding krijgt u vitamine D binnen door het eten van vette vis, melk en eieren.

Zorg dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt! Deze voedingsstoffen zijn belangrijk voor het behoud van gezonde botten en een lager risico op botbreuken.

## **Alcohol**

Wees matig met alcohol. Drink niet meer dan één (vrouwen) of twee glazen (mannen) alcohol per dag. Alcohol versnelt de botafbraak. Bovendien vergroot het drinken van alcohol de kans op vallen.

# Behandeling van osteoporose

De achteruitgang van de botsterkte kan afgeremd worden met medicijnen. Ook kan de botsterkte daarmee iets herstellen. Als de osteoporose bij u beperkt is, is genezing mogelijk.

De internist stelt vast of u medicijnen tegen osteoporose nodig heeft. Ook zal de internist nagaan wat de oorzaak van de osteoporose is. Soms is er een duidelijk aanwijsbare oorzaak, zoals een andere ziekte of het gebruik van een bepaald soort medicijnen. U heeft dan secundaire osteoporose. De arts zal u hierover verder informeren.

## Meer informatie

- Meer informatie over osteoporose kunt u vinden op de website [www.osteoporosevereniging.nl](http://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? Stel ze dan gerust aan uw behandelend arts of bel naar de osteoporoseverpleegkundige. Ze beantwoorden uw vragen graag. U kunt bellen naar de polikliniek Interne Geneeskunde tel. (078) 654 64 64. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en tussen 13.00-16.30 uur. 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/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
juli 2024  
pavo 0298