

Patiënteninformatie

Zorgpad osteoporose Bruggen bouwen voor betere botten: Calcium en vitamine D



AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

Inhoud

Inleiding	4
Calcium	4
Hoe kunnen we calcium opnemen?	4
Vitamine D	4
Hoe kunnen we vitamine D opnemen?	5
Bruggen bouwen voor betere botten	5
Behandeling van osteoporose	5
Medicatie om botafbraak te verminderen	6
Botopbouwende medicatie	6
Een gezonde levensstijl als basis	7
Vallen en osteoporose	7

Inleiding

Om uw botten gezond te houden, is voldoende inname van calcium en vitamine D heel belangrijk.

Calcium

Calcium wordt voornamelijk opgeslagen in uw botten en tanden. Het is essentieel om uw botten sterk te houden. Maar calcium is ook nodig voor heel wat andere functies van ons lichaam, bijvoorbeeld het samentrekken van onze spieren.

Als er te weinig calcium in ons lichaam aanwezig is, zal het calcium uit onze botten halen. Het gevolg is dat de botten verzwakken. Dit betekent dat we voldoende calcium moeten opnemen om onze botten gezond te houden.

Hoe kunnen we calcium opnemen?

De belangrijkste bron van calcium is voeding. Calcium bevindt zich vooral in zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt, ...), maar ook in groene groenten en noten.

Als het moeilijk is om de aanbevolen hoeveelheid calcium dagelijks in te nemen, bestaan er calcium supplementen. U kan met uw huisarts bespreken of zo'n supplement voor u nodig is.



Vitamine D

Ons lichaam heeft vitamine D nodig om calcium te kunnen opnemen, dus naast inname van calcium hebben we ook voldoende vitamine D nodig om de botten gezond te houden.

Hoe kunnen we vitamine D opnemen?

De belangrijkste bron van vitamine D is de zon. Wanneer de huid wordt blootgesteld aan zonnestralen gaat ons lichaam vitamine D van nature aanmaken.

Naarmate we ouder worden, neemt de vitamine D aanmaak af.

Ook in voeding zit vitamine D, bijvoorbeeld in vette vis, eigeel, ...

Maar voeding alleen is meestal niet voldoende om onze dagelijkse hoeveelheid vitamine D binnen te krijgen.

Vanaf een bepaalde leeftijd is het vaak nodig om vitamine D supplementen in te nemen. U kan met uw huisarts bespreken of zo'n supplement voor u nodig is.



Bruggen bouwen voor betere botten

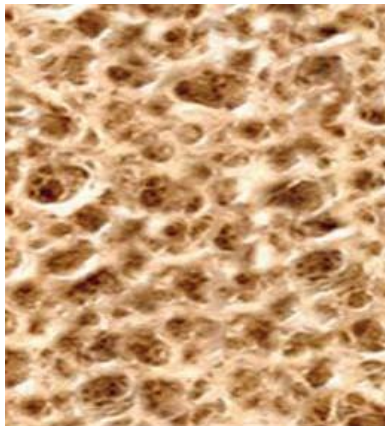
Behandeling van osteoporose

In onze botten is er voortdurend een evenwicht nodig tussen afbraak van het bot en aanmaak van nieuw bot.

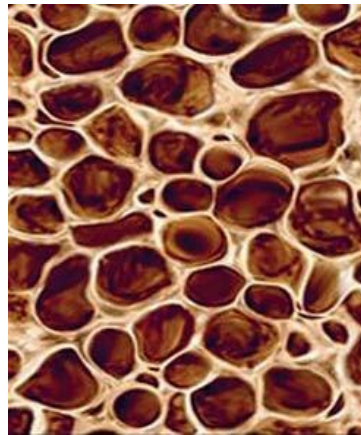
Bij een persoon met osteoporose is het evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak verstoord. Vooral bij oudere personen wordt er te veel bot afgebroken en te weinig bot aangemaakt. Hierdoor krijg je botverlies, waardoor de botten minder sterk worden en er sneller breuken ontstaan.

Om osteoporose te behandelen, zijn er 2 soorten medicatie: medicijnen om de botafbraak te verminderen en medicijnen om meer bot aan te

maken. Door het nemen van deze medicatie verkleint u het risico op nieuwe breuken.



Normaal bot



Osteoporotisch bot

Medicatie om botafbraak te verminderen

Medicatie om botafbraak tegen te gaan, zijn resorptieremmers. Ze zorgen ervoor dat het bot sterker blijft doordat er minder snel bot afgebroken wordt.

Uw arts zal u een langere behandelperiode van 5 jaar voorschrijven, daarna zal het vaak nodig zijn om de medicatie af te bouwen. Deze medicatie is beschikbaar in pillen of via een infuus.

Botopbouwende medicatie

Deze medicatie zorgt ervoor dat er meer bot aangemaakt wordt. Dit medicijn wordt ingespoten vlak onder de huid.

Om deze medicatie terugbetaald te krijgen, moet u aan ernstige osteoporose lijnen. Daarom krijgt niet iedereen deze medicatie voorgeschreven.

Een gezonde levensstijl als basis

Naast een behandeling met medicatie is een gezonde levensstijl heel belangrijk.

- Behoud een gezond lichaamsgewicht (een ideale BMI ligt tussen 20 en 25 kg/m²).
- Probeer te stoppen met roken als u een roker bent.
- Vermijd te veel alcohol.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en bot/spierversterkende oefeningen (bijvoorbeeld gewichten heffen, trappen lopen).



Te weinig calcium en vitamine D kunnen ook bijdragen tot minder sterke botten.

Vallen en osteoporose

Vallen kan grote gevolgen hebben.

Wie osteoporose heeft, loopt door de verminderde botdichtheid een extra groot risico op botbreuken bij valpartijen. Een val vermijden is dus van groot belang.

- Blijf actief en fit.
- Denk ook aan activiteiten die uw evenwicht en coördinatie verbeteren.
- Ga voorzichtig om met slaapmedicatie.
- Laat regelmatig de ogen controleren.
- Let op voor versleten tapijten, losliggende tegels, kabels, natte vloeren, ...
- Schenk voldoende aandacht aan stevige schoenen en voetverzorging.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout

Huisartsenvereniging regio Turnhout (HVRT) vzw

www.hvrt.be
www.preventiecentrum.be
info@preventiecentrum.be
014 81 59 09

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bvba)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout