

## DE STRIJD TEGEN

# BROZE BOTTEN

Osteoporose of botontkalking komt vaak pas aan het licht nadat je een pols of heup gebroken hebt. Nochtans kun je heel wat ellende voorkomen: je tijdig laten onderzoeken en behandelen is de boodschap. Ook voor mannen.

TEKST: AN SWERTS

**O**steoporose of botontkalking is een 'stille' ziekte die lang zonder klachten kan sluimeren, tot er plots ernstige problemen opdrukken. Je krijgt bijvoorbeeld rugpijn of een gekromde rug door spontaan ingezakte wervels. Of je breekt een pols of heup bij een banale stoot of val. "Gelukkig kunnen we nieuwe breuken in heel wat gevallen voorkomen met een osteoporosebehandeling", vertelt dr. Evelien Gielen. Zij werkt als geriater in het centrum voor metabole botziekten, samen met specialisten van de dienst endocrinologie en reumatologie. In het centrum behandelt men osteoporose en gelijkaardige botaandoeningen. "Belangrijk is om de diagnose van osteoporose zo vroeg mogelijk te stellen, in het beste geval dus nog voor de patiënt een bot breekt. Een botmeting geeft ons al veel informatie. Zo'n meting is een kortdurend, pijn- en risicoloos onderzoek waarbij we met röntgenstralen meten wat de zogeheten densiteit van de botten is. Hoe minder densiteit we meten, hoe brozer je botten zijn."

**MISVERSTAND**

Vrouwen laten het best een eerste botmeting doen vanaf 65 jaar, mannen vanaf 75 jaar. Osteoporose treft namelijk vooral senioren. Niet verwonderlijk als je weet dat botten onvermijdelijk brozer worden met de leeftijd. "Heel je leven vervang je versleten door nieuw bot, maar alleen in je jonge jaren maak je meer bot aan dan dat je bot afbreekt. Zo kun je aan botmassa winnen tot je ongeveer 35 jaar bent. Daarna krijgt botafbraak de overhand, waardoor de botten brozer worden. Als je daarbij een zekere grens overschrijdt, spreken we van osteoporose."

Helaas kraakt de aandoening nog onder het misverstand dat alleen vrouwen ermee te maken krijgen, waardoor veel te weinig mannen zich laten screenen. "De cijfers spreken voor zich", zegt dr. Gielen. "Een op de drie vrouwen ouder dan vijftig krijgt ooit een breuk door osteoporose. Maar ook een op de vijf mannelijke vijftigplussers krijgt ermee te maken."

Vrouwen lopen alleen een hoger risico vanaf de menopauze, omdat hun productie van oestrogenen dan drastisch daalt. Oestrogenen zijn vrouwelijke geslachtshormonen die ook tegen botafbraak beschermen. De andere factoren die het risico op osteoporose verhogen, treffen evengoed mannen. "Ik denk dan aan bepaalde geneesmiddelen, waaronder corticoïden, maar ook aan een overactieve schildklier, diabetes mellitus en reumatoïde artritis. Mensen met die aandoeningen raden we aan om al op jongere leeftijd een eerste botmeting te doen."

**PREVENTIE**

Hoe kun je osteoporose afremmen, of in het beste geval voorkomen? Met een paar levensstijl- en voedingstips kun je al veel doen. "Rook niet en drink alcohol met mate om een versnelde botafbraak te voorkomen", vertelt dr. Gielen. "Probeer je hele leven zoveel mogelijk te bewegen, want spiercontracties stimuleren de botopbouw. Neem ook je leven lang voldoende calcium in, want calcium is nodig voor de mineralisatie en dus ook de stevigheid van het bot. Neem je te weinig calcium in, dan wordt calcium uit de botten gebruikt om het calciumgehalte in het bloed op peil te houden."



*"Vrouwen doen het best een eerste botmeting vanaf 65 jaar."*

dr. Evelien Gielen

Beter zitten, beter liggen.  
Daar gaat het om!



Meer keuze, niet ver, wel anders!

# Bedking

## Ergopolis

*Gespecialiseerde kinesitherapeuten helpen je graag ter plaatse het beste te kiezen voor je rug.*

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS, BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS, BUREAUSTOELEN,  
RELAXZETELS, ZITMEUBELN, KNIESTOELEN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE MATEN.



Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek | Tel. 015 52 03 60 | [www.bedking.be](http://www.bedking.be)  
Open: weekdays: 10-18.30u. - za. van 10-18u. - zondag open 14-18u. - di. en feestdagen gesloten

Concreet kun je je dagelijkse calciumbehoefte dekken met vijf porties zuivelproducten, zoals melk, kaas of yoghurt. Magere en halfvolle melk bevatten evenveel calcium als volle melk. Soja- en andere plantaardige drinks zijn alleen een goed alternatief als ze met calcium verrijkt zijn. Andere calciumbronnen zijn onder meer groene kool, spinazie, broccoli, granen, amandelen, hazelnoten, gedroogde vijgen, sardienen in blik en kalkrijke mineraalwaters. “Bij een normaal voedingspatroon halen we maar een derde tot een vierde van onze dagelijkse calciumbehoefte uit niet-zuivelproducten”, merkt dr. Gielen op. “Je calciumbehoefte enkel met niet-zuivelproducten dekken is dus erg moeilijk.” Nog een laatste tip? “Vitamine D heb je nodig om calcium uit de voeding op te nemen. Kom dus voldoende buiten, zodat je huid voldoende vitamine D aanmaakt. Enkel via voeding krijg je je vitamine D-behoefte namelijk nooit gedekt. En sommige mensen met darmziekten hebben een hogere dosis calcium en vitamine D nodig voor hun botmineralisatie.”

**MEDICATIE**

Osteoporosepatiënten die via hun voeding niet aan 1 200 milligram calcium per dag komen, hebben baat bij een calciumpplement. “Een vitamine D-supplement mag niet ontbreken. Veel osteoporosepatiënten kampen namelijk met een tekort, omdat ze door hun leeftijd minder vitamine D via de voeding innemen, minder buiten komen en niet meer zo goed vitamine D in hun huid kunnen aanmaken.”

Naast calcium- en vitamine D-supplementen krijgen osteoporosepatiënten ook geneesmiddelen voorgeschreven om het risico op breuken te verlagen. “Er zijn twee soorten geneesmiddelen: producten die de botafbraak afremmen en medicijnen die de botaanmaak stimuleren. De meeste medicatie die momenteel gebruikt wordt behoort tot de eerste categorie.”

Verwacht men van nieuw onderzoek nog betere behandelingen in de toekomst? “In het onderzoek naar nieuwe osteoporosemedicatie wordt de focus verlegd van middelen die de botafbraak remmen naar middelen die de botopbouw stimuleren. Bij die botopbouwende middelen zijn een aantal nieuwe producten die ons goede hoop geven dat we een serieuze stap voorwaarts kunnen zetten in het voorkomen van breuken. UZ Leuven doet bijvoorbeeld klinische studies met een antilichaam tegen sclerostine. Dat is een lichaamseigen eiwit dat de botaanmaak remt”, legt dokter Gielen uit. “Een antilichaam tegen sclerostine kan hopelijk de botaanmaak verhogen. En dat kan vooral voor mensen met ernstige osteoporose nuttig zijn. Zij hebben al zoveel bot verloren dat de klassieke, botafbraakremmende medicatie niet volstaat om hun risico op breuken te verlagen.”



**BOTVERSTERKENDE TIPS VOOR JONG EN OUD**

- 1 Eet of drink 5 porties zuivelproducten per dag.
- 2 Ga minimaal 15 minuten per dag naar buiten met je hoofd en handen onbedekt.
- 3 Beweeg veel en doe spierversterkende oefeningen.
- 4 Rook niet.
- 5 Drink alcohol met mate.

**Heb je een haarprobleem? Wij hebben een oplossing!**

- Haartoevoegingen voor dames en heren
- Maatwerk in natuurhaar
- Specialisatie haarprotheses voor chemopatiënten

**Wij geven je graag vrijblijvend advies.**

H A A R W E R K E N  
**DEWIT**  
L E U V E N



Lei 6 • 3000 Leuven • Tel 016 22 60 41 • [www.haarwerken-dewit.be](http://www.haarwerken-dewit.be)

**Wl Balance** WORK LIFE BALANCE OPLEIDING EN COACHING

[info@worklifebalanceopleidingencoaching.be](mailto:info@worklifebalanceopleidingencoaching.be)  
[www.worklifebalanceopleidingencoaching.be](http://www.worklifebalanceopleidingencoaching.be)

**Workshops & Coaching**

**Eerstvolgende workshops:**

- Work Life Balance voor artsen en apothekers 23 januari 2015 – Leuven.
- Stress Management 24 april 2015 – Mechelen.
- Work Life Balance 25 september 2015 – Mechelen.
- Persoonlijke Organisatie voor artsen & apothekers 27 november 2015 – Leuven.

Image courtesy of Master iStocked images / FreeDigitalPhotos.net