

# Osteopenie

## Wat is osteopenie

Osteopenie is een voorstadium van osteoporose (botontkalking).

Er is een afname van de hoeveelheid botmassa te zien, maar het bot is nog niet zó bros dat er bij normale belasting al een breuk zal optreden.

Van osteopenie merkt u niets. Het doet geen pijn en u hebt geen klachten.

Osteopenie kan overgaan in osteoporose. Bij osteoporose is de botdichtheid zó laag geworden dat de botten makkelijk breken. Ook kunt u bij osteoporose pijnklachten hebben door bijvoorbeeld ingezakte wervels.

Uw botten vernieuwen zichzelf tijdens uw hele leven. Het is een proces van afbraak en opbouw, dat altijd doorgaat. 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 op den duur gemakkelijk breken.

## Hoe wordt osteopenie vastgesteld

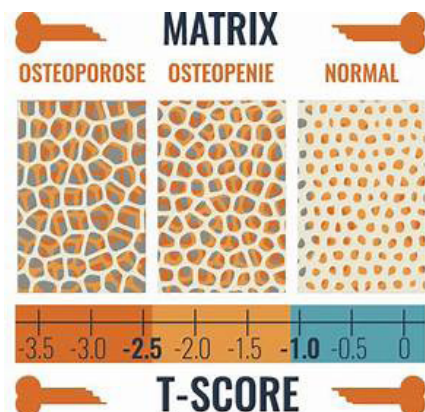
Osteopenie kan alleen 'zichtbaar' gemaakt worden door de botdichtheid te meten. Dat gebeurt met een DEXA-scan (een soort röntgenapparaat).

Hiermee wordt de botdichtheid van de heupen en van een aantal wervels gemeten. Van dit onderzoek voelt u niets. De uitslag wordt uitgedrukt in de T-score.

Bij het bepalen van de T-score wordt uw botdichtheid vergeleken met de botdichtheid van een gezonde man of vrouw van 35 jaar.

Is de botdichtheid licht verlaagd, dan is er sprake van osteopenie.

Botdichtheid	T-score
normaal	groter dan -1
osteopenie	tussen de -1 en -2.5
osteoporose	kleiner dan -2.5



## Behandeling van osteopenie

Bij osteopenie is de kans op een botbreuk, bijvoorbeeld door een val, iets hoger. Daarom is het belangrijk om de gevolgen van osteopenie zoveel mogelijk te voorkomen en om ervoor te zorgen dat de osteopenie niet overgaat in osteoporose. Meestal is het volgen van een aantal leefstijladviezen voldoende en zijn er geen medicijnen nodig. In bepaalde gevallen van osteopenie wordt toch besloten om met medicijnen te gaan behandelen, bijvoorbeeld bij een gebroken heup en een T-score lager dan -2 of bij een sterk verhoogd valrisico.

### Leefstijladviezen

- Lichaamsbeweging is belangrijk voor uw botten. Het verlies van botmassa kan vertraagd worden door lichaamsbeweging. Beweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, heeft het grootste effect. Dagelijks minimaal een half uur wandelen of hardlopen, naast de gewone dagelijkse activiteiten, is aan te raden. Als u langere tijd weinig of geen lichaamsbeweging hebt, worden de botten in snel tempo zwakker. Lichaamsbeweging is ook goed ter preventie van vallen. U kunt bij de fysiotherapeut terecht als er sprake is van valrisico of voor het verbeteren van uw bewegingsmogelijkheden. Er zijn speciale trainingen ter preventie van vallen waarbij uw balans en coördinatie kunnen verbeteren.
- Afwisselende voeding speelt ook een belangrijke rol. Voor gezonde botten is inname van voldoende calcium (4 porties zuivel per dag) tijdens uw hele leven nodig. Calcium zit in melk, yoghurt, kwark, vla en kaas. Calcium zit ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Wilt u of kunt u geen melk nemen dan kunt u ook Sojadrink met toegevoegd calcium nemen. Aanbevolen wordt om iedere dag 1000 tot 1200 mg calcium in te nemen.
- Zorg ervoor dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt. Vitamine D is nodig om calcium goed op te kunnen nemen in de botten. Vitamine D kan worden opgenomen via voeding (onder andere door vette vis zoals zalm, haring of makreel te eten), maar vooral via zonlicht. Dat betekent dat u elke dag een half uur met onbedekte handen en gezicht in de buitenlucht moet zijn.
- Wees matig met alcohol, koffie, cola, zout en stop met roken. Teveel aan deze producten kunnen het effect van calciumrijke voeding teniet doen. Roken heeft direct schadelijke invloed op de botdichtheid. Ook passief meeroken heeft invloed op de botten.

## Calcium en vitamine D

Het is belangrijk dat er voldoende calcium kan worden opgenomen in de botten, vitamine D speelt hierbij een belangrijke rol. Afhankelijk van uw voeding, leefstijl en bloedsuikerslag, kan dit op maat aangevuld worden met calcium/vitamine D supplementen. Als u dit advies krijgt, dan neemt u de supplementen dagelijks in, bij voorkeur in de avond.

## Controleafspraken

U wordt niet gecontroleerd in het ziekenhuis. Uw huisarts wordt op de hoogte gebracht van de resultaten.

## Meer informatie

### Osteoporose vereniging

Telefoonnummer: 088 - 50 54 300

Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 17:00 uur.

Voor algemene informatie over osteopenie, osteoporose of voedingsadviezen kunt u kijken op:

<https://osteoporosevereniging.nl>

Voor algemene informatie over voeding bij osteopenie of osteoporose kunt u kijken op:

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

### Bronvermelding

- NHG-Standaard Fractuurpreventie (Oktober 2012).
- Voedingscentrum.
- CBO richtlijn Osteoporose en fractuurpreventie (Derde herziening, 2011).

**Antonius Ziekenhuis**  
**Bolswarderbaan 1**  
**8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4**  
**8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17**  
**8531 EB Lemmer**

**Postadres**  
**Postbus 20.000**  
**8600 BA Sneek**

**Telefoon**  
**0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**11-11-2018**