

Interne geneeskunde

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 u bij normale belasting al een breuk kunt krijgen.

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 uiteindelijk gemakkelijk breken.

Hoe wordt osteopenie vastgesteld

Osteopenie kan alleen worden ontdekt 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 normale botdichtheid. Is de botdichtheid licht verlaagd, dan is er sprake van osteopenie.

Behandeling van osteopenie

Bij osteopenie is de kans op een botbreuk, bijvoorbeeld door een val, iets hoger. Daarom is het belangrijk dit zoveel mogelijk te voorkomen en 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. Soms 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 verhoogde kans op vallen.

Leefstijladviezen

- **Lichaamsbeweging**

Verlies van botmassa kan vertraagd worden door lichaamsbeweging.

Beweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht wordt belast, zoals springen, traplopen, wandelen, hardlopen en dansen, heeft het grootste effect. Elke dag minimaal een half uur wandelen of hardlopen, naast de gewone dagelijkse activiteiten, is aan te raden.

Lichaamsbeweging kan ook de kans op vallen verkleinen. U kunt bij de fysiotherapeut terecht voor speciale trainingen waarmee uw evenwicht en coördinatie kunnen verbeteren.

- **Voldoende calcium**

Tijdens uw hele leven is inname van calcium nodig. Aanbevolen wordt om iedere dag 1000 tot 1200 mg calcium in te nemen. Dat zijn 4 porties zuivel per dag. Calcium zit in melk, yoghurt, kwark, vla en kaas en 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.

- **Voldoende vitamine D**

Vitamine D is nodig om calcium goed op te kunnen nemen in de botten.

Vitamine D kan worden opgenomen uit voeding (onder andere uit vette vis zoals zalm, haring of makreel), maar vooral uit zonlicht. Bij mensen boven de 50 jaar wordt vitamine D minder goed opgenomen door de huid. Bij osteopenie wordt aanbevolen dagelijks 1 vitamine D tablet te gebruiken van 800 eenheden of 20 microgram.

- **Neem niet teveel alcohol, koffie, cola, zout en stop met roken**

Als u te veel alcohol, koffie of cola drinkt of te veel zout eet, neemt uw lichaam minder calcium op. Roken zorgt er ook voor dat er minder snel nieuw bot wordt aangemaakt. Ook als u (veel) rook van anderen inademt, heeft dat invloed.

Supplementen

Afhankelijk van uw voeding, leefstijl en bloedsuikerslag, kunt u het advies krijgen calcium en/of vitamine D supplementen te gebruiken. U neemt deze dan dagelijks in, het liefst in de avond.

Controleafspraken

U hoeft niet voor controle terug te komen in het ziekenhuis. Uw huisarts wordt op de hoogte gebracht van de resultaten van het onderzoek.

Meer informatie

Osteoporose vereniging

Meer informatie over osteopenie, osteoporose of voedingsadviezen vindt op de website van Osteoporose Vereniging:

<https://osteoporosevereniging.nl>

Voedingscentrum

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

www.voedingscentrum.nl