

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh that curves over the text. The text 'az sint-lucas' is in a blue sans-serif font, with 'az' in a lighter shade of blue. Below it, 'BRUGGE' is written in a smaller, all-caps blue font.

az sint-lucas  
BRUGGE

**Osteoporose**

## Wat is osteoporose en wat zijn de gevolgen?

Osteoporose, of botontkalking, is een chronische aandoening van het skelet waarbij botten steeds brozer worden.

Dit is een natuurlijk proces dat versnelt naarmate u ouder wordt en leidt tot een verhoogd risico op fracturen (breuken).

## Bij wie komt osteoporose voor?

Elk jaar zijn er in België 58.000 botbreuken als gevolg van botontkalking. Het komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Risicogroepen zijn vrouwen na de menopauze en bejaarden (70 jaar). Risicofactoren zijn: een tengere lichaamsbouw, vroegtijdige menopauze, langdurige immobilisatie, familiaal voorkomen van osteoporose, een breuk in de voorgeschiedenis, een heupbreuk bij 1 van de ouders, gebruik van corticoïden, reumatoïde artritis, roken en overmatig gebruik van alcohol.

## Wat zijn de klachten?

Botontkalking veroorzaakt meestal weinig of zelfs helemaal geen klachten of pijn en wordt wel eens de 'stille dief' genoemd.

Het wordt vaak pas ontdekt wanneer er een breuk optreedt (eigenlijk te laat dus).

De meest voorkomende breuken zijn wervel-, heup- en polsbreuken.

## Wat kan u er zelf aan doen?

- Eet gezonde voeding die rijk is aan calcium.
- Neem voldoende lichaamsbeweging.
- Ga regelmatig in het zonlicht.
- Voorkom vallen.
- Vermijd andere risicofactoren.

## Behandeling is mogelijk

- Calcium-Vitamine D supplement.
- Geneesmiddelen die de botafbraak afremmen.
- Geneesmiddelen die de botopbouw stimuleren.
- Geneesmiddelen die beide combineren.

## Calcium

### Belang

- Calcium speelt een cruciale rol in de stevigheid van de botten en het behoud van de botstructuur. Ons lichaam produceert zelf geen calcium en als we niet aan onze calciumbehoefte voldoen, zal ons lichaam het calcium dat in onze botten aanwezig is, gebruiken voor andere doeleinden. Het resultaat is dat onze botten minder calcium gaan bevatten en dus poreus en breekbaar worden.
- Calcium is essentieel voor een goede werking van ons lichaam. Bloedstolling, spiercontracties, overdracht van zenuwprikkels, enz. zijn er allemaal afhankelijk van.
- Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden:

Leeftijd	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (mg/dag)
Kinderen jonger dan 9 jaar	500 - 800
Jongeren van 9 tot 18 jaar	1300
Volwassenen jonger dan 50 jaar	1000
Volwassenen vanaf 50 jaar	1200

## Bronnen

- Zuivelproducten (kaas, yoghurt, melk) zijn zeer rijk aan calcium.
- Bepaalde mineraalwaters die rijk zijn aan calcium kunnen de dagelijkse opname van calcium vergroten.
- Bepaalde vruchten en groenten kunnen eveneens een goede bron van calcium vormen.

Voor een doeltreffende opname van **calcium** door uw lichaam moet u voldoende **vitamine D** innemen. In België vertonen ongeveer 8 op 10 vrouwen met osteoporose na de menopauze een **tekort aan vitamine D**<sup>1</sup>.

- Het lichaam heeft behoefte aan vitamine D om de botten te beschermen. Bij een vitamine D-tekort vermindert de botdichtheid en is het risico op fracturen hoger bij bejaarden.
- Bronnen van vitamine D zijn de zon en onze voeding. Vitamine D wordt namelijk ter hoogte van de huid geproduceerd bij blootstelling aan zonlicht. Het is echter **heel moeilijk om via voeding de totale aanbevolen hoeveelheid vitamine D op te nemen.**

## Doelstelling: 12 punten calcium inname

12 punten = 1200 mg calcium per dag.







Aanbevolen voor personen vanaf 50 jaar.

### Tel uw punten

- Stel aan de hand van de calciumteller een dagelijks menu samen, dat voldoende calcium bevat.
- Per 100 mg calcium in uw dagmenu krijgt u 1 punt.
- Doelstelling: 12 punten per dag.

---

<sup>1</sup> Neuprez A, Bruyère O, Collette J, Reginster JY. Vitamin D inadequacy in Belgian postmenopausal osteoporotic women. BMC Public health 2007, 7:64.

		Hoeveelheid	hoeveelheid Calcium (mg)	Punten	Punten per dag						
					M	D	W	D	V	Z	Z
<b>ZUIVELPRODUCTEN</b>											
Yoghurt 	1 potje yoghurt natuur	125 g	150	1,5							
	1 potje yoghurt met fruit	125 g	150	1,5							
	1 potje yoghurt natuur 0% vet	125 g	175	2							
Kaas 	1 portie verse Parmezaan	30 g	300	3							
	1 sneetje emmentaler	30 g	306	3							
	1 sneetje Gruyère	30 g	285	3							
	1 sneetje Gouda	30 g	246	2,5							
	1 portie Camembert 30% vet	30 g	180	2							
	1 portie Edam 30% vet	30 g	240	2							
	1 portie brie 50% vet	30 g	120	1							
Melk 	1 glas magere melk	200 ml	278	3							
	1 glas halfvolle melk	200 ml	239	2							
<b>MINERAALWATER</b>											
Plat 	Contrex	1 l	486	5							
	Christaline	1 l	86	1							
	Evian	1 l	78	1							
	Chaudfontaine	1 l	65	1							
	Spa Reine	1 l	4,5	0							
Bruisend 	San Pellegrino	1 l	208	2							
	Badoit	1 l	190	2							
	Perrier	1 l	147	1,5							
	Vichy Célestins	1 l	103	1							
<b>ANDERE VOEDINGSMIDDELEN</b>											
Fruit en groenten 	1 portie spinazie	100 g	120	1							
	1 portie broccoli	100 g	105	1							
	Waterkers	100 g	250	2,5							
	Amandelnoten	100 g	250	2,5							
	Gedroogde vijgen	80 g	152	1,5							
	1 sinaasappel	130 g	52	0,5							
<b>TOTAAL</b>											

Bronnen: <http://www.voedingswaardetabel.nl/>,  
[http://www.finewaters.com/bottled\\_water/index.asp](http://www.finewaters.com/bottled_water/index.asp)

Doelstelling: 12 punten (1200 mg) per dag > 50 jaar

## Contact

Secretariaat fysische geneeskunde -  
reumatologie - revalidatie

T 050 36 50 30

[fysio@stlucas.be](mailto:fysio@stlucas.be)

[www.stlucas.be/revalidatiecentrum](http://www.stlucas.be/revalidatiecentrum)

Route B 050

MVD-SUBREHAB-FYSIO-FOLDER.OSTEOPOROSE (05/17) - DR. BEA MAEYAERT



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge  
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

 [www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge](https://www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 AZ Sint Lucas Brugge