

**Capture the fracture**  
**Informatiebrochure**





# Inhoudstafel

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>WAT IS OSTEOPOROSE.....</b>             | <b>4</b>  |
| <b>2</b> | <b>WIE KAN OSTEOPOROSE KRIJGEN .....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>3</b> | <b>OORZAKEN EN RISICOFACTOREN .....</b>    | <b>4</b>  |
| <b>4</b> | <b>HOE OSTEOPOROSE HERKENNEN .....</b>     | <b>5</b>  |
| <b>5</b> | <b>DE BEHANDELING BIJ OSTEOPOROSE.....</b> | <b>5</b>  |
|          | 5.1 Wat kan je zelf doen .....             | 5         |
|          | 5.2 Waar kan de arts bij ondersteunen..... | 6         |
|          | 5.3 Weekschema calcium inname.....         | 6         |
| <b>6</b> | <b>CONTACTGEGEVENS .....</b>               | <b>6</b>  |
| <b>7</b> | <b>BIJLAGE(N).....</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>8</b> | <b>NOTITIES.....</b>                       | <b>10</b> |

# 1 Wat is osteoporose

Osteoporose of botontkalking, is een chronische aandoening die gekenmerkt wordt door poreuze en minder sterke botten. Het komt voor op het volledige skelet waarbij zowel de hoeveelheid als de kwaliteit van het bot vermindert zodat de kans op fracturen toeneemt. Osteoporose ontstaat door een verstoord evenwicht tussen botaanmaak en botafbraak. Het is pijnloos zolang er geen breuk is.

# 2 Wie kan osteoporose krijgen

Iedereen kan osteoporose krijgen, maar het komt vooral voor bij mensen van middelbare leeftijd. Als je jong bent groeien de botten mee met het lichaam. Rond 25-30 jaar bereik je een piek en ben je in topvorm. Daarna stagneert de botaanmaak en vanaf 40 jaar neemt je botmassa licht af.

# 3 Oorzaken en risicofactoren

**Leeftijd:** het aantal mensen met osteoporose neemt toe met de leeftijd. De structuur van het bot verandert waardoor het geleidelijk zwakker wordt.

**Geslacht:** bij vrouwen ontstaat osteoporose meestal vanaf de menopauze. Door hormonale veranderingen gaat de botkwaliteit sterk achteruit. 1 op 3 vrouwen zal een breuk krijgen tijdens de menopauze.

Bij mannen komt osteoporose meer voor op latere leeftijd. 1 op 5 mannen boven de 50 jaar zal een breuk oplopen mede veroorzaakt door osteoporose.

**Voeding:** te weinig calciumrijke voeding.

**Levensstijl:** roken, overmatig alcohol gebruik, te weinig lichaamsbeweging, te weinig daglicht.

**Geneesmiddelen:** langdurig gebruik van corticosteroïden.

**Aandoeningen:** chronische ziektes zoals reuma, diabetes, hyperthyroïdie (overactieve schildklier).

**Erfelijke factoren:** wanneer heupfracturen veel voorkomend zijn in de familiale voorgeschiedenis.

## 4 Hoe osteoporose herkennen

Het vaak voorkomen van botbreuken is een signaal voor mogelijke aanwezigheid van osteoporose. De meest voorkomende breuken zijn gebroken polsen, heupen of rugwervels. De breuk is pijnlijk maar los daarvan heb je weinig last wanneer je osteoporose hebt.

De breuken ontstaan meestal door een onschuldig ongeluk, zoals een val van een kleine hoogte. Soms zijn de botten zo fragiel dat ze zelfs spontaan kunnen breken.

## 5 De behandeling bij osteoporose

### 5.1 Wat kan je zelf doen

---

Een gezonde levensstijl is een belangrijk deel van de behandeling.

Beweeg voldoende. Regelmatige lichaamsbeweging bevordert de aanmaak van botweefsel, versterkt de spieren en verbetert het reactievermogen.

Voorzie voldoende daglicht. Via blootstelling aan de zon maakt ons lichaam vitamine D aan. Dit ondersteunt de opname van calcium uit de voeding en draagt bij tot gezonde spieren. Dagelijks een kwartier tot halfuur in openlucht doorbrengen met onbedekt gezicht en handen is reeds voldoende voor de dagelijkse ondersteuning. Bij oudere mensen werkt dit minder goed.

Zorg voor gezonde en gevarieerde voeding met voldoende zuivelproducten. Melk, karnemelk, yoghurt, kaas, etc. zijn rijk aan calcium. De calcium behoefte wordt gedekt bij een dagelijkse inname van 3-4 melkproducten. De inname van zout, alcohol en cafeïne wordt best beperkt. Deze stoffen zorgen voor een extra verlies van calcium via de urine. Vitamine D komt onder andere voor in vette vissoorten, eierdooiers en smeer en bereidingsvetten.

Beperk alcoholgebruik. Niet roken.

Voorkom vallen. Door voldoende te bewegen worden de spieren sterker, wordt je botaanmaak gestimuleerd en verbetert je reactievermogen. Zorg voor een veilige omgeving, voldoende licht, voldoende bewegingsruimte en verwijder losse tapijten. Zet materialen die je vaak nodig hebt binnen handbereik. Beweeg op eigen tempo, ook wanneer de telefoon gaat of er aan de deur wordt gebeld. Draag vast schoeisel en verzorg de voeten. Let op bij gebruik van kalmeer of slaapproducten. Lichaamseigen problemen zoals gehoor of zicht kunnen het risico op vallen verhogen.

## 5.2 Waar kan de arts bij ondersteunen

---

Bij een te lage opname van calcium en vitamine D, kunnen supplementen noodzakelijk zijn.

Specifieke medicatie kunnen patiënten met aangetoonde osteoporose ondersteunen bij de behandeling. Osteoporose is een chronische aandoening die niet te genezen is maar wel te behandelen om de botkwaliteit niet verder te doen dalen. Het beschermt je skelet en vermindert het aantal nieuwe breuken met 60%. Vandaag bestaan er behandelingen die de botopbouw opnieuw mogelijk maken waardoor de kans op een nieuw letsel nog meer afneemt. Weet wel, wanneer je de medicatie stopt de botkwaliteit opnieuw afneemt.

## 5.3 Weekschema calcium inname

---

In bijlage kan u het weekschema calcium inname terugvinden.

# 6 Contactgegevens

### Fractuurpreventiekliniek AZ Alma

Verschillende disciplines werken nauw samen om patiënten met een verhoogd risico op osteoporose in kaart te brengen. We bieden de best mogelijke zorg, preventief aan de risicogroep en curatief bij de aanwezigheid van botbreuken.

Fractuurpreventieverpleegkundige tel. 09 310 16 60

Dagziekenhuis Geriatrie tel. 09 310 19 40

Fysische geneeskunde/revalidatie tel. 09 310 04 34

## Weekschema calcium inname

| Categorie      | Voedingsmiddel   | Hoeveelheid |              | Punten per dag |    |     |    |      |     |     |  |
|----------------|--|-------------|--------------|----------------|----|-----|----|------|-----|-----|--|
|                |  |             | calcium (mg) | MA             | DI | WOE | DO | VRIJ | ZAT | ZON |  |
| MELK           | 1 glas magere melk                                     | 200 ml      | 278          | 3              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | 1 glas halfvolle melk                                  | 200 ml      | 239          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | 1 glas volle melk                                      | 200 ml      | 234          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
| YOGHURT        | Sojadrank verrijkt met calcium                         | 200 ml      | 240          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | 1 potje yoghurt natuur                                 | 125g        | 150          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | 1 potje yoghurt met fruit                              | 125g        | 150          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | 1 potje yoghurt natuur 0% vet                          | 125g        | 175          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
| KAAS           | Platte kaas met vruchten                               | 100ml       | 100          | 1              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Harde kazen (bv Cheddar, emmental, gruyère, parmezaan) | 30g         | +/- 300      | 3              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Halfharde kazen (bv Gouda, St.Nectaire)                | 30g         | +/- 250      | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
| PLAT WATER     | Zachte kazen (bv brie, camembert, mozzarella)          | 30g         | +/- 150      | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Contrex  | 1L          | 486          | 5              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Cristaline   | 1L          | 86           | 1              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Evian  | 1L          | 78           | 1              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Chaudfontaine  | 1L          | 65           | 1              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Spa Reine  | 1L          | 4.5          | 0              |    |     |    |      |     |     |  |
| BRUISEND WATER | San Pellegrino   | 1L          | 208          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Badoit   | 1L          | 190          | 2              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Perrier  | 1L          | 147          | 1              |    |     |    |      |     |     |  |
|                | Vichy Célestins  | 1L          | 103          | 1              |    |     |    |      |     |     |  |

| Categorie          | Voedingsmiddel                    | Hoeveelheid | Hoeveelheid calcium (mg) | Punten | Punten per dag |    |     |    |      |     |     |  |  |
|--------------------|-----------------------------------|-------------|--------------------------|--------|----------------|----|-----|----|------|-----|-----|--|--|
|                    |                                   |             |                          |        | MA             | DI | WOE | DO | VRIJ | ZAT | ZON |  |  |
| VIS, VLEES, EIEREN | Sardienen in olijfolie, uitgelekt | 100 g       | 613                      | 5      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gestoomde tong                    | 100 g       | 96                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gekookte garnalen                 | 100 g       | 225                      | 2      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gekookt ei                        | 100 g       | 70                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Roerei                            | 100 g       | 57                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gebraden kip                      | 100 g       | 19                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Lamsbout                          | 100 g       | 22                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Zwarte bessen                     | 100 g       | 60                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Sinaasappel                       | 100 g       | 39                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Braambessen                       | 100 g       | 41                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
| FRUIT              | Verse vijgen                      | 100 g       | 38                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gedroogde vijgen                  | 100 g       | 167                      | 2      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Rozijnen                          | 100 g       | 64                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Sesamzaad                         | 10 g        | 96                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Amandelnoten                      | 100 g       | 250                      | 3      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | Gedroogde vijgen                  | 80g         | 152                      | 2      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | 1 sinaasappel                     | 130g        | 52                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                    | 1 glas fruitsap                   | 200 ml      | 100                      | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |



| Categorie       | Voedingsmiddel    | Hoeveelheid | Hoeveelheid calcium (mg) | Punten | Punten per dag |    |     |    |      |     |     |  |  |
|-----------------|-------------------|-------------|--------------------------|--------|----------------|----|-----|----|------|-----|-----|--|--|
|                 |                   |             |                          |        | MA             | DI | WOE | DO | VRIJ | ZAT | ZON |  |  |
| GROENTEN        | 1 portie spinazie | 100g        | 120                      | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | 1 portie broccoli | 100g        | 105                      | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Waterkers         | 100g        | 250                      | 3      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Peterselie        | 100 g       | 190                      | 2      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Veldsla           | 100 g       | 91                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Tofoe             | 100 g       | 80                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Snijbiet          | 100 g       | 67                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Sperziebonen      | 100 g       | 56                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Witte/rode kool   | 100 g       | 50                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Witte bonen       | 100 g       | 55                       | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Sojabonen         | 100g        | 277 mg                   | 3      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Wit brood         | 100 g       | 29 mg                    | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Bruin brood       | 100 g       | 29 mg                    | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
|                 | Roggebrood        | 100 g       | 33 mg                    | 1      |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
| Meergranenbrood | 100 g             | 45 mg       | 1                        |        |                |    |     |    |      |     |     |  |  |
| Volkoren brood  | 100 g             | 34 mg       | 1                        |        |                |    |     |    |      |     |     |  |  |

