

# Mijn botten worden dunne krijtjes

DOOR ELLEN VAN EEDEN



De botten in het lichaam geven ons structuur en zijn daarom essentieel voor onze gezondheid. Bij sommige mensen kan er botontkalking - osteoporose - ontstaan. Naar schatting hebben bijna 500.000 mensen in Nederland hier last van. Osteoporose betekent letterlijk: poreus bot. In de botten is dan een proces van afbraak gaande, waardoor het dunne krijtjes worden die snel breken. Bij osteoporose komen de meeste breuken voor in de pols, de heup en in de ruggenwervels.

## Hoe ontwikkelen botten zich?

Bij gezonde mensen zijn de botten constant in ontwikkeling; ze worden aangemaakt en weer afgebroken. Je kunt het vergelijken met een weegschaal. Tot en met je ongeveer 25 jaar bent worden je botten steeds sterker. Rond je 25e zijn je botten het sterkst en staat de balans dus meer op botaanmaak. De weegschaal komt weer in balans tot je ongeveer 35 jaar bent. Daarna zal de weegschaal verschuiven naar botafbraak.

De botten verliezen langzamerhand hun mineralen (kalk of calcium) en het collageen begint af te brokkelen.

## Verhoogde kans

Er zijn verschillende risicofactoren voor het ontwikkelen van osteoporose, zo hebben ouderen (boven de 50 jaar) meer kans. Dit komt doordat de botstructuur afneemt en ze minder vaak bewegen. Hier komen we gelijk bij een ander belangrijk punt. Door te bewegen en met name door soms met gewichten te sporten blijven je botten gezond. Daarnaast is gezonde voeding (met veel calcium en vitamine D) ook belangrijk om de ziekte te voorkomen. Als laatste heeft ook genetica, dus het erfelijk materiaal dat je van je moeder en vader krijgt, invloed op het ontwikkelen van poreuze botten.

## Mannen en vrouwen

Osteoporose komt bij twee derde van de vrouwen en bij één derde van de mannen voor. Dit is uit te leggen aan de hand van onze hormoonbalans.

Het hormoon oestrogeen bij vrouwen en androgenen bij mannen zorgen voor meer botaanmaak. Na de menopauze wordt er minder oestrogeen aangemaakt in het vrouwelijke lichaam, waardoor de botten minder sterk zijn en ze sneller gaan ontkalken.

## Osteoporose en scoliose

Hoeveel last je hebt van osteoporose ligt aan de plek waar het ontstaat. Wanneer de wervels in het midden en onderin je rug gaan ontkalken, bestaat er een kans dat ze breken. Zo krijg je verschuivingen in de wervelkolom en kan er scoliose of kyfose ontstaan. Vaak krimpen deze mensen een beetje en hebben ze moeite met evenwicht bewaren, wat heel vermoeiend kan zijn. Als je scoliose en osteoporose hebt, kan het de bocht verergeren. Kijk dus vooral even naar de tips!

## Hoe kom je erachter?

Veel mensen met osteoporose hebben weinig klachten. Dit maakt het lastig om het te ontdekken. Ze komen er dan bijvoorbeeld achter wanneer ze wat breken en er een uitgebreide scan gemaakt moet worden. Bij mensen met een verhoogd risico (door ziekte of bepaald medicijn gebruik) en die boven de 50 jaar zijn kan een botdichtheidsscan worden gemaakt. Mensen met osteoporose krijgen het advies om regelmatig te bewegen, gezond te eten en soms een medicijn te slikken om de kwaliteit van de botten niet nog meer te laten verminderen.

## Handige tips om osteoporose tegen te gaan

- Eet calciumrijke producten zoals melk, melkproducten en groene bladgroenten. (Kijk voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden per leeftijdsgroep op Voedingscentrum.nl)
- Ga lekker de zon in (minimaal 15 tot 30 minuten per dag) en eet vitamine D-rijke producten, zoals eieren, vette vis en doe halvarine op je brood.
- Beweeg genoeg per dag, dus ga minstens 30 minuten wandelen, fietsen of sporten. Tip, gebruik een stappenteller of de app Strava en maak er een competitie van voor jezelf!