

Osteoporose en osteopenie

Osteoporose veroorzaakt botverlies dat de botten broos maakt en hierdoor is er een verhoogd risico voor breuken. De botdichtheidsmeting, of osteodensitometrie of BMC, is het standaard diagnostisch onderzoek. Botdensitometrie is een meting van de botmineraaldichtheid (BMD) op verschillende plaatsen zoals de heup en de wervelkolom en eventueel de pols of andere botten. Het onderzoek kan worden uitgevoerd met een DEXA-toestel.

Dit onderzoek is volledig pijnloos en de hoeveelheid straling is ongevaarlijk. Het onderzoek duurt slechts enkele minuten en men hoeft zich er niet voor uit te kleden.

De meting van de BMD wordt uitgedrukt in een T-score. Deze T-score vergelijkt de gemeten BMD met de gemiddelde waarde bij een groep jonge, gezonde personen van hetzelfde geslacht. Op basis van deze T-score kunnen de risicofactoren worden beoordeeld en kunnen beslissingen worden genomen met betrekking tot de nodige behandeling. Dit onderzoek wordt enkel terugbetaald indien aan bepaalde criteria wordt voldaan. Indien osteoporose wordt aangetoond is er wel terugbetaling van osteoporose-medicatie.

Interpretatie DEXA uitslagen	
T-score groter of gelijk aan -1 :	normaal
T-score tussen -1 en $-2,5$:	osteopenie
T-score lager dan $-2,5$:	osteoporose, start therapie
T-score lager dan $-3,5$:	ernstige osteoporose

Calcium en Vit D inname voorkomen osteoporose .

Calcium is een essentieel bestanddeel van de botten. Het beïnvloedt de mineralisatie van de botten en draagt bij tot hun stevigheid. Vitamine D verhoogt de opname van calcium in het darmstelsel van het lichaam.

-Calcium wordt verkregen via de voeding: melkproducten zoals melk, kaas, yoghurt, zelfs met 0% vet, zijn erkende bronnen van calcium. Plat of bruisend mineraalwater zijn ook min of meer rijk aan calcium.

-Vitamine D zit voornamelijk in visolie (de befaamde levertraan), in sommige vette vis (zalm, makreel, sardientjes), eigeel, boter, lever en kaas. De belangrijkste bron van vitamine D is blootstelling aan de zon. Vitamine D wordt gesynthetiseerd in de huid onder invloed van de ultraviolette stralen van de zon. Hiervoor moet men zich 10 tot 15 minuten in de buitenlucht met ontbloot hoofd en armen blootstellen aan de zon. Met de leeftijd neemt de productie van vitamine D door de huid echter af.

-Door een gezonde manier van leven en voldoende lichaamsbeweging kan de botdichtheid toenemen.

-Beperk het gebruik van alcohol

-Zorg voor een gezond gewicht zie BMI

