

7. In welke producten zit voldoende calcium?

Calcium zit in melk en melkproducten, yoghurt, kaas.

8. Hoe kan je osteoporose voorkomen?

- **voldoende calcium:** melk en melkproducten
- **vitamine D:** uit vis, margarine, eieren en lever. Vitamine D wordt ook aangemaakt onder invloed van zonlicht. Daarom moeten bijvoorbeeld oude mensen die in rusthuizen wonen, geregeld eens naar buiten gaan of gebracht worden. Vitamine D zorgt er namelijk voor dat de kalk in het been toeneemt.
- **voldoende lichaamsbeweging:** dit is erg belangrijk. Ook na de menopauze versterkt lichaamsbeweging de botten. Ook de spieren versterken waardoor men het **vallen** kan **vermijden**.
- je levensstijl: **niet roken, niet te veel alcohol en een gezonde voeding** met veel groenten en fruit zorgen bijkomend voor een goede gezondheid.

9. Hoe kan men osteoporose opsporen?

Osteoporose wordt vastgesteld aan de hand van een botdichtheidsmeting. Dit is een onderzoek waarbij de dichtheid van uw beenderen wordt gemeten. Voor een botdichtheidsmeting worden meestal radiografieën gemaakt van de heup en de rugwervels. Met een computerprogramma wordt berekend hoe stevig het bot lijkt. Het onderzoek is pijnloos en duurt maar enkele minuten.

10. Hoe kan men osteoporose behandelen?

De beste methode is osteoporose voorkomen. Dit kan door op jonge leeftijd voldoende calcium in te nemen en voldoende te bewegen.

Maar ook tijdens de menopauze moet je voldoende calcium innemen en voldoende bewegen.

Het kan wel zijn dat je bijkomend supplementen met calcium (en vitamine D) moet innemen. Vraag raad aan de dokter.

In de menopauze maken vrouwen minder vrouwelijke hormonen aan. Daarom schrijft de dokter vaak medicatie voor die de vrouwelijke hormonen vervangen (hormoonsubstitutie). Die vrouwelijke hormonen kunnen osteoporose vertragen als ze lang genoeg gebruikt worden. Maar het nadeel van een langdurig gebruik van vrouwelijke hormonen is dat de kans op borstkanker toeneemt. Dit moet echter met de arts besproken worden.

Daarnaast bestaan er ook geneesmiddelen die de afbraak van botcellen effectief stoppen. Deze medicatie is echter vrij duur.

11. Juist of fout. Osteoporose en artrose zijn dezelfde aandoeningen?
