

Diëtisten:

Kimberly Verriest
Annelies Walgraeve
Veerle Depraetere
Ann Devos
Lesley Deruddere

Dieetconsultaties enkel op afspraak
of bij indicatie of doorverwijzing
op het nummer 056/ 62 33 85
of 056/ 62 38 05

Contact

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11



Infobrochure
ONCOLOGISCH SUPPORT TEAM

Auteur: Dienst Oncologie
Publicatiedatum: Januari 2021
Doc: 6958

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be

Osteoporose

Osteoporose

Osteoporose (botontkalking) wordt gekenmerkt door een verlies van botweefsel. Dit kan leiden tot minder spierkracht, flauwer gevoel en zeker ook meer risico op fracturen bij valincidenten.

Osteoporose komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Dit omdat de oestrogenproductie vermindert naarmate de leeftijd evolueert en dit de botontkalking stimuleert.

De oorzaak van osteoporose is vaak te wijten aan de ziekte zelf, de chemotherapie en/of door hormoontherapie. De hormonen zorgen voor een vervroegde menopauze en verminderen daardoor de oestrogenproductie waardoor de botdensiteit vermindert.

Ook door een verwijdering van de eierstokken (ovariëctomie) of van de baarmoeder (hysterectomie) kan er sneller botontkalking optreden. Ook bij mannen kan de hormoontherapie sneller botontkalking in de hand werken. Als laatste kunnen de corticosteroïden eveneens de osteoporose sneller in de hand werken.

Beweging en gezonde voeding met voldoende calcium en vitamine D zorgen voor een goede botstatus. En dit zeker al vanaf de kinderjaren! Het blijft dus belangrijk om kinderen te stimuleren om veel melkproducten te eten.

Indien de aangewezen adviezen toch geen soelaas bieden, is het aanraden om bisfosfonaten te gebruiken. Bespreek dit dan met uw arts.

Voedingsadvies

- Neem voldoende calcium (1000-1200mg/d =4 consumpties) in via volgende voedingsmiddelen:
 - 2 tot 3 melkproducten en 1 tot 2 sneden kaas.
 - Calciumverrijkte sojaproducten zoals sojadrink, tofu kunnen met mate ingeschakeld worden.
 - Calciumverrijkte plantaardige dranken (obv rijst, noten, ...)
 - Calciumrijke groenten zoals broccoli, chinese kool, rammenas, waterkers en tuinkers.
 - Vijgen, amandelen en hazelnoten.
 - Vis in blik met graten (vb sardines)
 - Calciumverrijkte waters: > 50 mg/l.
- Neem voldoende vitamine D in via volgende voedingsmiddelen:
 - Onder invloed van zonlicht.
 - Vetrijke vissoorten, eigeel, orgaanvlees, minarine en margarine.
 - Eventueel vitamine D suppletie.
- Vermijd een te hoge inname van alcohol, koffie en zout.
- Beweeg regelmatig en behoud een gezond lichaamsgewicht.
- Voor meer informatie, vraag steeds raad aan uw diëtiste.