

Voorkom botontkalking, laat uw botdichtheid meten

Botontkalking is een aandoening die zich pas laat zien wanneer osteoporose een feit is. Om dit te voorkomen is een vroegtijdige botdichtheidmeting van essentieel belang; men kan dan maatregelen nemen om de botdichtheid in een optimale conditie te houden en het fractuur risico te verminderen.

Uit onderzoek is gebleken dat meer dan 40.000 breuken (heup, wervels, polsen en armen) per jaar komen voor bij 50-plussers. Eén op de 3 vrouwen en één op de 7 mannen lijden aan osteoporose (botontkalking). De beste remedie tegen botontkalking is te zorgen dat u het niet krijgt.

Botontkalking is een aandoening waarbij het botweefsel zodanig is verminderd dat al bij geringe belasting een breuk kan ontstaan. Of u osteoporose krijgt, of heeft, wordt grotendeels bepaald door de conditie van de botten; de zogenaamde botdichtheid vergeleken met de botdichtheid van een persoon rond zijn vijfendertigste levensjaar.

Het risico op botbreuken of botbarsten is vooral groot:

- als botontkalking in de familie voorkomt,
- bij vrouwen in de overgang,
- bij weinig of geen lichaamsbeweging,
- bij aandoeningen zoals te snel werkende schildklier, astma, reuma, diabetes,
- bij gebruik van medicijnen zoals corticosteroiden.

De beste remedie tegen botontkalking is te zorgen dat u het niet krijgt. Met supplementen, goede voeding en veel beweging is het mogelijk de botontkalking te verlangsamen. Daarom is het belangrijk dit zo vroeg mogelijk te weten.

Kijk voor een botdichtheidmeting bij u in de buurt.