



Osteoporose

volwassenen

Voorkeursmoment voor verwijzing naar de diëtist:

preventief bij patiënten met een verhoogd risico op het ontwikkelen van osteoporose

- bij het voorschrijven van corticosteroïden $\geq 7,5$ mg prednisolonequivalent per dag aan postmenopauzale vrouwen en aan mannen ouder dan 70 jaar, bij een verwachte duur van de behandeling van 3 maanden of langer
- bij het voorschrijven van ≥ 15 mg prednisolonequivalent gedurende 3 maanden of langer

behandeling

- na het stellen van de diagnose osteopenie door middel van dual-energy x-ray (DEXA) apparatuur met Tscore -1 tot -2,5
- na het stellen van de diagnose osteoporose door middel van dual-energy x-ray (DEXA) apparatuur met Tscore $< -2,5$.

Relevante gegevens voor de diëtist:

- diagnose: osteoporose + oorzaak, eventuele comorbiditeit
- medicatie: calcium, vitamine D, geslachtshormonen, bisfosfonaten, fluoride, prednisolonequivalent.

Doelstelling behandeling diëtist:

- vertragen van (verder) botverlies en beperken van fracturen.

Dieetkenmerken:

- calcium: 1000-1200 mg afhankelijk van leeftijd en geslacht. Bij coeliakie, levercirrose en vetresorptiestoornissen bij inflammatoire darmziekten: 1500 mg.
- Richtlijnen goede voeding met extra aandacht voor vitamine D en calcium
- eiwit: volgens aanbevolen hoeveelheid
- aandacht voor matig gebruik van natrium, alcohol, cafeïne en oxaalzuur.

Behandeltijd:

- zorgniveau 1, zie 'werkwijze diëtist'.

Bijzonderheden:

- suppletie van calcium en vitamine D is noodzakelijk
- dagelijks 10 µg vitamine D extra wordt geadviseerd aan:
 - mannen en vrouwen van 4 t/m 69 jaar met een getinte of een donkere huid of onvoldoende buitenkomen of een hoofd-
doek of sluier dragen.
 - vrouwen die zwanger zijn
 - Kinderen van 0 t/m 3 jaar
 - vrouwen van 50 jaar – 69 jaar
- dagelijks 20 µg vitamine D extra wordt geadviseerd aan:
 - mannen en vrouwen die osteoporose hebben
 - mannen en vrouwen die in een verzorgings- of verpleeghuis wonen
 - mannen en vrouwen vanaf 70 jaar
- de diëtist besteedt naast het dieet aandacht aan het stimuleren van botbelastend bewegen en het dagelijks buiten zijn gedurende 15-30 minuten tussen 11.00 – 15.00 uur met in ieder geval hoofd en handen onbedekt in de zon.

Bronnen:

CBO Derde herzien behandelrichtlijn osteoporose en fractuurpreventie mei 2011

Evaluatie van de voedingsnormen voor Vitamine D Gezondheidsraad juli 2012 Gezondheidsraad.

Evaluatie van de voedingsnormen voor vitamine D. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/15. ISBN 978-90-5549-931-1 Grootjans-Geerts I. Hypovitaminose D: een versluierde diagnose. Ned Tijdschr Geneesk 2001;145:2057-60

De actualisering van Osteoporose is gerealiseerd door Wilma Meijer-De Kievit, diëtist Adviescentrum voor Voeding en Diëten en Bestuurslid netwerk Diëtisten Geriatrie en Ouderen (DGO)