

## Botontkalking na de diagnose kanker

In deze folder leest u meer over botontkalking na de diagnose kanker.

### Toenemend risico op botontkalking

Bij kanker neemt het risico op botontkalking toe. Dit kan komen door de ziekte zelf, maar ook door de behandeling zoals sommige vormen van chemotherapie, radiotherapie, hormoontherapie en het verwijderen van de eierstokken of teelballen.

Vrouwen komen vervroegd in de overgang door deze behandelingen. Ook kan het zijn dat de hoeveelheid van het hormoon oestrogeen in het bloed verder wordt verlaagd en dat kan leiden tot extra botontkalking. Bij mannen met prostaatkanker neemt ook het risico op botontkalking toe. Bij botontkalking als gevolg van ziekte en behandeling zijn medicijnen nodig om het botverlies te beperken. Deze medicijnen heten bisfosfonaten. De medisch specialist schrijft deze voor wanneer er risico is op botontkalking.

Botontkalking kan deels worden tegengegaan door te zorgen voor voldoende calcium, vitamine D en lichaamsbeweging.

### Wat is botontkalking?

Onze botten bestaan voornamelijk uit calcium en worden continu afgebroken en weer opgebouwd. Naarmate we ouder worden neemt de opbouw af. Als wij onvoldoende calcium binnenkrijgen voor vernieuwing van onze botten, of als het calcium door andere redenen uit onze botten verdwijnt, worden ze langzaam breekbaar/zwakker.

De afname van de dichtheid van botten noemen we ook wel botontkalking of osteoporose. Dit vergroot sterk de kans op botbreuken.

Botontkalking komt vaak voor bij vrouwen na de overgang en bij mannen van 70 jaar en ouder.

Om botontkalking (ook osteoporose genoemd) zoveel mogelijk te beperken of te voorkomen is het belangrijk om voldoende calcium en vitamine D binnen te krijgen. Ook bewegen is belangrijk om onze botten sterk te houden.

### Calcium in voeding

Zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt bevatten veel calcium. Om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium binnen te krijgen kun je bijvoorbeeld per dag 40 gram kaas (2 plakken) en 550 cc (2-3 porties) melk(producten) nemen.

Groene groenten, noten en peulvruchten bevatten ook calcium. Plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel minder calcium dan zuivel. Soms worden calcium en vitamines aan plantaardige producten toegevoegd, zoals aan sojadrink. Controleer altijd op de verpakking van het product of calcium is toegevoegd. Via <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/> kun je berekenen hoeveel calcium je voeding bevat. Ook kan de diëtist je adviseren hoe je aan de benodigde hoeveelheid calcium kunt komen. De medisch specialist of diëtist kan met bloedprikken nagaan of je extra calcium nodig hebt.

### Wat is vitamine D?

Vitamine D is een van de weinige vitamines die ons lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht wordt in onze huid vitamine D gemaakt. Daarnaast krijgen wij vitamine D binnen via ons eten, zoals vette vis, eieren en halvarine.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ons lichaam heeft vitamine D nodig om calcium uit onze voeding op te kunnen nemen. Calcium is belangrijk voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden. Vitamine D helpt ook onze spieren en weerstand goed te laten werken.

### **Vitamine D helpt opname calcium**

De hoeveelheid calcium die wordt opgenomen door ons lichaam is sterk afhankelijk van vitamine D. Zonder vitamine D kan calcium nauwelijks worden opgenomen in de botten. Vitamine D wordt gevormd door ultraviolette straling (zonlicht) op onze huid.

In Nederland is de zon van maart tot november sterk genoeg om vitamine D aan te maken in de huid. Daarvoor is het niet nodig om uitgebreid te zonnebaden. Zon verstandig, je leest hier meer over bij [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl). Verstandig zonnen is belangrijk omdat als je te lang in de felle zon zit, je een verbrande huid kunt krijgen en de kans op huidkanker toeneemt. Een kwartier per dag in de buitenlucht met onbedekt hoofd en handen is voldoende. Smeer jezelf wel altijd in met zonnebrandcrème als je in de zon gaat zitten.

### **Hoeveel Calcium en vitamine D heb je nodig**

- Voor volwassenen tot 50 jaar is het advies om dagelijks 1000 mg calcium te nemen.
- Mensen van 50 jaar en ouder en jongere mensen met botontkalking wordt een iets hogere inname van 1200 mg calcium geadviseerd. Dit in combinatie met tenminste 10 microgram vitamine D.
- Voor mensen van 70 jaar en ouder wordt een inname van 1200 mg calcium geadviseerd, samen met 20 microgram vitamine D. Hierbij is zoveel mogelijk beweging essentieel om je botten sterk te houden.
- Bepaalde groepen mensen hebben meer risico op een tekort aan vitamine D. Dit

zijn vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar, mensen die hun huid volledig bedekken, mensen die niet of nauwelijks buiten komen en mensen met een donkere huidskleur. Ook deze mensen krijgen het advies om dagelijks 20 microgram vitamine D te nemen.

Als je te weinig calcium binnenkrijgt, kan je ook een calciumpreparaat nemen. Dit wordt vaak gecombineerd met een vitamine D supplement. Doe dit altijd in overleg met je medisch specialist. Te veel is niet goed: neem een supplement met maximaal 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH).

Tot slot is het goed om matig te zijn met zout, alcohol of dranken met cafeïne zoals koffie en cola. Hierdoor verlies je namelijk extra calcium via de urine.

### **Bewegen**

Zorgen voor genoeg calcium en vitamine D is niet voldoende om botontkalking tegen te gaan. Het is ook belangrijk om je botten te belasten. Dit kun je doen door elke dag een wandeling te maken. Je belast je botten ook door het huishouden te doen of door lopend boodschappen te doen. Fietsen en zwemmen belasten de botten onvoldoende.

### **Ons advies**

Zorg dat je voldoende calcium binnenkrijgt via je voeding. Beweeg in de buitenlucht, zo belast je je botten en maakt je huid vitamine D aan. Twijfel je of de hoeveelheid vitamine D in je bloed goed is? Vraag je huisarts dan om dit te controleren. Als de hoeveelheid te laag is, is het goed om een vitamine D supplement te slikken.

Vrouwen van 50 jaar en ouder, mannen van 70 jaar en ouder en mensen met een donkere of bedekte huid wordt geadviseerd standaard vitamine D supplementen te slikken.

## Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met ZGT via [zgt.nl](https://www.zgt.nl), via e-mailadres [casemanagerurologie@zgt.nl](mailto:casemanagerurologie@zgt.nl) of via telefoonnummer 088 708 33 90. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag: 8.30 - 12.30 uur en 13.00 - 16.30 uur.

## Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](https://www.zgt.nl/mijnzgt).