

Osteoporose vormt een ernstige en steeds toenemende bedreiging voor de volksgezondheid. Door een versnelde afname van de botmassa wordt het skelet broos en neemt het risico op botbreuken sterk toe. Hoewel de ziekte in het algemeen werd afgedaan als een kwaal van menopauzale vrouwen, is het vandaag de dag duidelijk dat niet alleen vrouwen van alle leeftijden maar ook mannen door osteoporose worden getroffen.

In de Europese Unie doen zich 414.000 heupfracturen per jaar voor en 1 op 8 burgers van boven de 50 jaar zal te kampen krijgen met wervelfracturen. Bovendien wordt verwacht dat het aantal heupfracturen in de komende 50 jaar nog zal verdubbelen. Alleen al de hospitalisatiekosten voor osteoporose kost de nationale schatkisten meer dan 3500 miljoen ecu per jaar.



In de Europese Unie doen zich 414.000 heupfracturen per jaar voor en 1 op 8 burgers van boven de 50 jaar zal te kampen krijgen met wervelfracturen. Bovendien wordt verwacht dat het aantal heupfracturen in de komende 50 jaar nog zal verdubbelen. Alleen al de hospitalisatiekosten voor osteoporose kost de nationale schatkisten meer dan 3500 miljoen ecu per jaar.

De laatste jaren is er nochtans een aanzienlijke vooruitgang geboekt wat betreft de kennis van de oorzaken, de diagnose en de behandeling van osteoporose. De ziekte kan nu reeds in een vroeg stadium worden opgespoord, men weet hoe ze kan worden voorkomen via een goed eet- en leefpatroon en hoe ze kan worden behandeld met relatief eenvoudige medicaties en interventies.

Maar osteoporose heeft spijtig genoeg nog vaak een hele lage prioriteit bij vele zorgverleners. Als gevolg van deze "desinteresse" ontbreekt het nog veel EU-landen aan middelen om een correcte diagnose te stellen en krijgen patiënten vaak geen gepaste behandeling.

Op basis van deze vaststellingen heeft het Europees Parlement het directoraat van Volksgezondheid van de Europese Commissie verzocht een multidisciplinaire commissie van experts uit alle lidstaten van de EU samen te stellen om de situatie ten gronde te analyseren en hieromtrent een rapport op te stellen.

Het "Report on Osteoporosis in the European Community - Action for Prevention" geeft een gedetailleerde analyse van de epidemiologie, de pathogenese en de mogelijke behandelingen van osteoporose. Ook het belang van voldoende lichaamsbeweging evenals van een evenwichtige voeding rijk aan calcium en vitamine D worden sterk benadrukt. De inname van calcium via de voeding ligt over het algemeen immers vaak onder de aanbevelingen en een tekort aan vitamine D komt in het bijzonder bij oudere mensen frequent voor. Ten slotte geeft het rapport 8 aanbevelingen voor toekomstige acties, die zich vooral richten tot beleidsmensen en politici, maar die ook relevant zijn voor professionele zorgverleners en gezondheidswerkers (zie kader).

Aanbevelingen van de commissie van deskundigen

Aanbeveling 1

De Europese Commissie en de regeringen van de 15 lidstaten, in het bijzonder beleidsmensen en nationale politici, moeten de preventie van osteoporose een belangrijke plaats geven binnen de gezondheidszorg en voorlichtingscampagnes opzetten.

De preventie van osteoporose moet een belangrijk aandachtspunt worden in de gezondheidspromotie, de

opleiding en training van specialisten in de gezondheidszorg.

Aanbeveling 2

Er moet een gecoördineerd systeem voor de opvolging van osteoporotische fracturen worden ontwikkeld, en dit zowel op nationaal als op Europees niveau.

Aanbeveling 3

Deze nationale systemen moeten binnen de EU worden gecoördineerd om op een efficiënte wijze op de toenemende vraag naar gezondheidszorg te kunnen inspelen en om de gepaste middelen te kunnen aanwenden.

Aanbeveling 4

Een algemeen beleid om het publiek en de gezondheidswerkers te adviseren omtrent de optimale inname van calcium en vitamine D via de voeding op elke leeftijd moet worden ontwikkeld en geïmplementeerd.

Aanbeveling 5

Botdensiteitsmetingen moeten toegankelijk worden voor mensen met een hoog risico op osteoporose (inclusief terugbetaling).

Aanbeveling 6

Er moeten criteria worden opgesteld waaraan standaardbehandelingen moeten voldoen. Terugbetaling moet mogelijk zijn voor goedgekeurde behandelingen.

Aanbeveling 7

Nationale patiëntenverenigingen en wetenschappelijke verenigingen moeten actief worden gesteund en worden geholpen bij de realisatie van hun activiteiten.

Aanbeveling 8

Er moeten middelen worden vrijgemaakt voor verder onderzoek in enkele cruciale deelgebieden om betere preventiestrategieën voor osteoporose uit te denken en toe te passen. Het betreft de effecten van lichaamsbeweging, calcium en vitamine D op de botmassa, het voorspellen van het risico op fracturen, osteoporose-screening en onderzoek naar oorzaken en de behandeling van osteoporose bij mannen.

Hoe kunnen we via onze voeding de aanbevolen hoeveelheid calcium opnemen?

Melk en zuivelproducten zijn onze voornaamste calciumbronnen. Zij voorzien in ongeveer 3/4 van de dagelijkse calciuminname.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor calcium :

Leeftijd	Calciumbehoefte	Melk	en	Kaas
1 - 10 jaar	800 mg	2 - 3 glazen	en	1 sneetje (van ± 20 g)
11 - 18 jaar	1000 -1200 mg	3 - 4 glazen	en	1 - 2 sneetjes
volwassenen	900 mg	2 - 3 glazen	en	1 - 2 sneetjes
50-plussers	1200 mg	3 - 4 glazen	en	1 - 2 sneetjes

(Bron: Voedingsaanbevelingen voor België, Nationale Raad voor de Voeding, 1997)

1 glas melk kan worden vervangen (bevat ongeveer evenveel calcium) door:

- 1 potje yoghurt (natuur, met fruit,...)
- 1 glas drinkyoghurt
- 1 glas karnemelk (natuur, met fruit, ...)
- 1 glas chocolademelk
- 1 schaalte platte kaas
- 1 schaalte pudding

Bepaalde groenten zoals spinazie, granen, amandelen, hazelnoten, sardienen uit blik en kalkrijk water bevatten eveneens calcium. Zij helpen de calciumbehoefte dekken, maar kunnen de zuivelproducten wat de calciumaanbreng betreft moeilijk vervangen. Zij bevatten immers niet alleen relatief minder calcium, maar het lichaam neemt het ook minder gemakkelijk op.

Realisaties NICE

NICE verzamelt en verspreidt wetenschappelijke en opvoedkundige informatie over voeding en gezondheid onder toezicht van haar wetenschappelijke adviesraad. Bijzondere aandacht gaat hierbij ook naar het belang van calcium in de preventie van osteoporose.

Gratis publicaties :

- Osteoporose, voorkomen is beter dan genezen
(handleiding voor voordrachtgevers, bijhorende dia's kunnen worden geleend)
- Sterke botten, alles oké
(weet- en doepakket voor 1ste graad secundair onderwijs)
- Het land van Calcimus
(educatief project voor de basisschool over calcium en gezonde voeding)
- Lang leve gezond
(voedingswijzer voor 55 plussers - folder)
- Zuivel je lijn...
(een leidraad voor gezond vermageren met behoud van een stevig skelet - brochure)

Voor meer informatie:

European Foundation for Osteoporosis and Bone Disease (EFFO - vanaf 1 oktober IFO)
 Mary Fraser, Cours Albert Thomas 71, F - 69003 Lyon
 Tel.: +33 4 72 91 41 77, Fax: +33 4 72 36 90 52

