

# Botgezondheid

## Inleiding

U wordt behandeld voor borstkanker. In deze folder krijgt u informatie over de invloed van deze behandeling op de gezondheid van uw botten. Bij sommige behandelingen wordt het risico op het ontstaan van botontkalking (osteoporose) namelijk groter. We geven u tips hoe hiermee om te gaan.

Het is belangrijk dat onze botten gezond en stevig blijven. Ze geven het lichaam steun en zorgen voor de vorming van bloedcellen. Sterke botten zijn belangrijk om alle gewone dagelijkse dingen te kunnen doen, zoals rechtop zitten, tillen of lekker bewegen. Uw botten vernieuwen zichzelf voortdurend. Het is een constant proces van afbraak en opbouw. Calcium is daarbij een belangrijke bouwstof. Wanneer er meer botweefsel wordt afgebroken dan aangemaakt, verminderd de botdichtheid; de natuurlijke gaatjes in het bot worden groter. De botten zijn dan minder sterk. We noemen dit osteoporose.

## Invloed van borstkanker op osteoporose

De overgang (menopauze) is een belangrijke oorzaak van osteoporose. Doordat er minder vrouwelijk hormoon (oestrogeen) geproduceerd wordt, vermindert de botdichtheid. Het risico op osteoporose wordt daarmee groter. Sommige behandelingen van borstkanker verminderen de productie van oestrogeen en verhogen hierdoor het risico op osteoporose. Als u een verhoogde kans heeft op osteoporose, kan het zinvol zijn om een DEXA-scan (botdichtheids-meting) te laten verrichten. Uw arts of verpleegkundig specialist zal dit met u bespreken.

Een DEXA-scan wordt aanbevolen bij:

- vrouwen na de overgang die behandeld worden met aromatase-remmers (een scan maken bij de start van de behandeling);
- vrouwen die jonger zijn dan 45 jaar en vervroegd in overgang zijn (een scan maken 1 jaar na het uitblijven van de menstruatie);

- vrouwen vóór de overgang die Tamoxifen gebruiken (een scan maken binnen 1 jaar na de start van het gebruik van Tamoxifen).
- Afhankelijk van de uitslag van de DEXA-scan, kan het wenselijk zijn te starten met medicijnen die de afname van de botdichtheid remmen. Daarnaast is het belangrijk dat u voldoende calcium en vitamine D binnenkrijgt en dat u voldoende beweegt om verder botverlies tegen te gaan.

### **Wat kunt u zelf doen om uw botten sterk te houden?**

Met gezonde voeding, voldoende bewegen, niet roken en heel matig alcoholgebruik, kunt u zelf bijdragen aan gezonde botten.

### **Calcium en vitamine D**

Voor de gezondheid van uw botten is het belangrijk dat uw voeding voldoende calcium bevat. Aanbevolen wordt dagelijks onderstaande hoeveelheden calcium te gebruiken:

- volwassenen tot 50 jaar: 1.000 mg per dag
- 50 plussers: 1.100 mg per dag
- 70 plussers: 1.200 mg per dag
- mensen met osteoporose: 1.200 mg per dag

Zuivelproducten als kaas, melk, yoghurt, vla en kwark zijnde belangrijkste leveranciers van calcium. Vier porties zuivel is gelijk aan ongeveer 1.000 mg calcium. Een portie is bijvoorbeeld een beker melk, een schaaltje yoghurt of een boterham met kaas. In tabel 1 ziet u een klein overzicht van voedingsmiddelen en het bijbehorende calciumgehalte. Twijfelt u of u voldoende calcium binnen krijgt? Overleg dan met uw arts of verpleegkundig specialist.

Vitamine D3 helpt bij de opname van calcium in uw lichaam. Vitamine D3 wordt in de huid gevormd onder invloed van zonlicht. Vitamine D zit van nature in sommige voedingsmiddelen, zoals vlees en vette vis, zalm en makreel bijvoorbeeld. Ook is het toegevoegd aan halvarine en bak- en braadproducten. Uw arts, verpleegkundig specialist zal met u bespreken of u extra vitamine D moet gebruiken en hoeveel.

### **Bewegen**

Lichaamsbeweging heeft een positief effect op de conditie en spierkracht en helpt om in balans te blijven. Door activiteiten waarbij het lichaam zijn eigen gewicht moet dragen (zoals lopen, rennen, traplopen of springen), wordt het bot gestimuleerd om nieuw bot aan te maken. Voorbeelden van sporten die niet het bot stimuleren zijn bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, roeien. Is het voor u moeilijk om voldoende te bewegen? Bespreek met uw arts of verpleegkundig specialist welke mogelijkheden er zijn om eventueel extra begeleiding te krijgen bij lichamelijke activiteiten.

### **Overzicht calciumgehalten van voedingsmiddelen**

In onderstaande tabel ziet u een kleine selectie van voedingsmiddel en het bijbehorende calciumgehalte. Voor meer informatie kunt u terecht op [voedingenkankerinfo.nl](http://voedingenkankerinfo.nl) of [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

**Tabel 1** Overzicht calciumgehalten van voedingsmiddelen

<b>Brood en broodvervangers</b>		
Krentenbol	1 stuk 50 g	25
Brood	1 snee, 35 g	12
Muesli	1 eetlepel 10 g	5
<b>Broodbeleg</b>		
Goudse kaas 48+	voor 1 snee, 20 g	163
Smeerkaas 20+	voor 1 snee, 15 g	90
Brie 60+	voor 1 snee, 20 g	50
Pindakaas	voor 1 snee, 15 g	7
Vleeswaren	voor 1 snee, 15 g	2
<b>Groente en fruit</b>		
Boerenkool	1 opscheplepel, 50 g	90
Chinese kool	1 opscheplepel, 50 g	65
Groente	1 opscheplepel, 50 g	22
Fruit	1 stuk, 125 g	14
<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
Valesschnitzel	1 stuk, 90 g	571
Ei	1 stuk, 50 g	32
Vis	1 stuk, 100 g	29
Vlees	1 stuk, 75 g	8
<b>Zuivelproducten</b>		
Melk met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	300
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	185
Karnemelk	1 glas, 150 ml	164
Yoghurtdrink	1 glas, 150 ml	105
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	209
Vla	1 schaaltje, 150 ml	128

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek oncologie

Locatie Helmond

T: 0492-595935

E: [polikliniek4a@elkerliek.nl](mailto:polikliniek4a@elkerliek.nl)

Verpleegkundig telefonisch spreekuur van maandag t/m vrijdag van  
09.00 - 10.00 uur en van 13.30 – 14.30 uur

Mammapolikliniek

T: 0492 – 59 59 38

E: [mammapoli@elkerliek.nl](mailto:mammapoli@elkerliek.nl)



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55