

Risicofactorentest

Osteoporose

Het is moeilijk om aan te geven wie wel osteoporose krijgt en wie niet. Toch zijn er bepaalde factoren aan te wijzen die een belangrijke rol kunnen spelen bij het krijgen van osteoporose. Deze factoren worden 'risicofactoren' genoemd. De wetenschap is er nog niet uit welke risicofactoren er allemaal een rol kunnen spelen en hoe ernstig deze zijn. De Osteoporose Stichting houdt, gebaseerd op de meest recente literatuur, de volgende risicofactoren aan:

	Nee	Ja	Punten
✓ Osteoporotische botbreuk in de familie (gebroken heup of ingezakte wervels)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ langdurig gebruik van corticosteroïden (prednison en prednisonachtige stoffen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ een te laag lichaamsgewicht (te mager) – gewicht/lengte index van 19 of minder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ geen - of heel weinig – lichaamsbeweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ bepaalde ziekten of aandoeningen, zoals te hard werkende schildklier, reumatoïde artritis, bepaalde long-, nier-, maag-, darm- en lever- of ernstige huidziekten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ één of meerdere botbreuken na uw 50 ^{ste} jaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
✓ geslacht: vrouw (vrouwen lopen een groter risico dan mannen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
✓ leeftijd: boven de 50 jaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
✓ een vroege overgang (laatste menstruatie op 45 jarige leeftijd of jonger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
✓ niet genoeg calcium via de voeding (lactose-intolerantie; minder dan 2 zuivel consumpties per dag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
✓ te weinig buitenlicht (minder dan 10 minuten per dag) en/of onvoldoende vitamine D in de voeding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
✓ te weinig geslachtshormonen bij man of vrouw (bijv. aangeboren aandoeningen, impotentie, lange tijd geen menstruaties)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
✓ lengte verlies: meer dan 3 cm gekrompen na het 50 ^{ste} jaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
✓ grotere kans op vallen (bijv. evenwichtsstoornissen, slecht ter been, recente operatie aan of botbreuk van één van de ledematen, gebruik van plastabletten, slaap- of kalmerende middelen en slecht zien)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
✓ eetstoornissen (anorexia en boulimia)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
✓ roken (meer dan één pakje per dag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
✓ hoog alcoholgebruik (meer dan 3 glazen per dag gemiddeld)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
✓ hoog zoutgebruik (meer dan 9 gram per dag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
✓ teveel koffie (meer dan 5 koppen per dag gemiddeld)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Totaal aantal punten			

Minder dan 8 punten: U hoeft zich in principe geen zorgen te maken.

8 Punten of meer: De kans is reëel dat u osteoporose heeft of zult krijgen.

Wij adviseren u naar uw huisarts te gaan voor een consult en eventueel nader onderzoek.

De gewicht/lengte index (BMI index) is een methode voor het bepalen van uw eventuele ondergewicht. Het is de meest gebruikte methode en vrij betrouwbaar. Deze index geldt voor mannen en vrouwen vanaf 20 jaar. Bij deze methode wordt het lichaamsgewicht gedeeld door de lengte in het kwadraat. Voor iemand van 1,82 m en 72 kilo geldt dus:

$$\text{Lichaamsgewicht} = 72 \text{ Lengte-kwadraat} = 1,82 \times 1,82 = 3,3124$$

$$\text{Gewicht/lengte-index} = 72 / 3,3124 = 21,8 = 22$$