

Osteoporose of botontkalking

Omdat osteoporose meer is dan alleen een ontkalking van het bot wordt in dit artikel de term osteoporose gebruikt. Een van de aandachtspunten in de gezondheid voor vooral transvrouwen is de preventie, het voorkomen, van botontkalking. Transmannen nog niet afhaken, ook voor jullie staat in dit artikel belangrijke informatie. Dat dit een belangrijk aandachtspunt is komt wel naar voren uit Belgisch onderzoek van de universiteit van Gent. Uit dit onderzoek blijkt dat transvrouwen bij aanvang van hun transitie een lagere botdichtheid hebben dan de cis-mannen waarmee ze zijn vergeleken. Ook hebben ze een lagere spiermassa. 16% van deze transvrouwen die zich aanmelden voor de transitie hebben osteoporose, dat is vier keer zo vaak als bij de rest van de bevolking. Gronings onderzoek laat een vergelijkbaar beeld zien. Daar wordt bij 22% van de transvrouwen osteoporose gevonden.

- <http://transgenderinfo.be/nieuw-onderzoek-naar-botkwaliteit-van-trans-personen/>
- <http://scripties.umcg.eldoc.ub.rug.nl/root/geneeskunde/2015/VinkP/?p=FullItemRecord=ON>

Het standaard advies om meer te bewegen en melk te drinken is een wat mager advies. Er valt in de preventie wel wat meer te doen dan dat. Osteoporose is vooral vervelend als er breuken gaan optreden in de wervels. Deze breuken herstellen niet. Het gevolg is ingezakte wervels en daardoor chronische pijn. Voorkomen is dus beter dan genezen. Met medicatie is de afbraak van de botdichtheid soms te vertragen of zelfs terug te draaien.

Botweefsel

Bot is een levend weefsel dat voortdurend wordt vernieuwd. Per jaar wordt tussen de 5 en 10% van ons skelet vernieuwd. Tot ongeveer 25-30 jaar vindt meer opbouw plaats. Na die leeftijd neemt de dichtheid van het bot langzaam af. Bot dat verloren is gegaan is niet altijd meer terug te winnen. Voor jonge transgenders is het dus belangrijk om in hun jeugd een zo goed mogelijk skelet op te bouwen. Voor oudere transgenders is het zaak om de langzame vermindering van de botdichtheid gunstig te beïnvloeden.

Eiwit

Het vernieuwingsproces van het bot is afhankelijk van goede voeding. Het bot heeft daarvoor naast voldoende kalk ook voldoende eiwit nodig. Als de voeding te weinig eiwit bevat, neemt de kwaliteit van het bot af. Dit komt nog al eens voor bij oudere mensen. Maar ook jongere mensen kunnen in de problemen komen. Dit is vooral het geval als mensen om gezondheidsredenen minder vlees of vis gaan eten en dit niet goed vervangen door andere eiwitrijke producten. Mocht je tot deze groep horen

verdiep je dan in goede vervanging van vlees. Peulvruchten, noten, sommige paddenstoelen, eieren, zuivelproducten en sojaproducten zijn eiwitrijk. Kies je ervoor om helemaal geen vlees of vis te eten en ook de zuivel te laten staan, maak dan een afspraak met een diëtiste of verdiep je op een andere manier. Het is nogal een uitdaging om deze veganistisch voeding voldoende eiwitrijk te laten zijn.

Beweging

Bewegen kan een prikkel zijn voor de opbouw van botweefsel. De vraag is dan wel welke beweging. Alle bewegingen waarbij het skelet wordt belast zijn goed. Je kunt dan denken aan rennen, springen, stevig wandelen, dansen, tuinieren, trampoline springen of traplopen. Kort en hoog belasten werkt beter dan lang en laag belasten. Touwtje springen, helpt dus beter dan wandelen, hard en stevig dansen op muziek is ook prima. Als je tijdens het wandelen een paar keer een sprintje trekt kom je er ook. Fietsen en zwemmen zijn prima manieren om de conditie op peil te houden, maar helpen je niet aan een stevig skelet.

Is er een ernstige vorm van osteoporose vastgesteld, overleg dan met je arts of touwtje springen en hardlopen voor jou ook nog steeds een goed idee is.

- <http://www.osteoporosevereniging.nl/pagina/bewegen>

Krachttraining

Skeletspieren hebben als functie om ons skelet te laten bewegen. Daarvoor zit elke skeletspier aan minimaal twee botten vast. De trekkracht van skeletspieren is ook een prikkel voor het bot. Krachttraining kan daarom zinvol zijn om het skelet in een goede conditie te houden. Twee keer per week naar de sportschool is dus zinvol, ook voor de dames. Voor startende transmannen geldt dat als zij beginnen met krachttraining er een heel rustige opbouw moet plaats vinden. Hun skelet en hun spieren hebben tijd nodig om zich aan te passen aan de grotere spierkracht onder invloed van testosteron. Een langzame opbouw voorkomt blessures. Let op sportschoolhouders weten dit meestal niet!

Vitamine D

Vitamine D heeft veel functies in het lichaam. Een daarvan is dat het de opnamen van kalk in het bot stimuleert. Vitamine D is dan ook een essentiële vitamine voor een goede botopbouw. Een vitamine D tekort komt veel voor onder de bevolking. Nederlands onderzoek laat zien dat in de winter 60% van onze bevolking een te kort een vitamine D heeft, waarvan de helft een zeer ernstig tekort. In de zomer zijn deze getallen wat beter maar dan heeft nog altijd 35% een te kort en een derde daarvan een ernstig te kort. Belgisch onderzoek door de universiteit van Gent laat zien dat 67%

van de transvrouwen bij de start van de transitie een vitamine D tekort heeft.

- <https://www.voedingonline.nl/page/Nieuws/Bericht/1163/Bijna-60-van-Nederlanders-heeft-vitamine-D-tekort-in-de-winter>
- <http://transgenderinfo.be/nieuw-onderzoek-naar-botkwaliteit-van-trans-personen/>

Reden om aandacht te besteden aan vitamine D. Vitamine D maken we zelf aan onder invloed van zonlicht in onze huid. Vitamine D is toegevoegd aan margarine, zit van nature in roomboter en zit royaal in vis. Omdat we meer binnen zijn gaan leven, veel te weinig vis eten en de zon in ons land meestal onvoldoende krachtig is, hebben we dus bijna allemaal een probleem met vitamine D. Onze overheid adviseert dan ook om extra vitamine D te slikken voor alle vrouwen boven de 50 jaar (dus ook transvrouwen), alle mannen boven de 70 jaar en iedereen met een donkere huidskleur. Dit advies lees je hier

- <http://www.vitamedinformatie.nl/aanvulling-vitamine-d-volgens-de-gezondheidsraad>

Omdat dit tekort heel algemeen in de hele bevolking voorkomt en door recent onderzoek nog eens wordt bevestigd, is het advies voor iedereen om vitamine D te slikken. Het slikken van vitamine D3 in een dosering van 20mcg per dag scheelt een hoop ellende. Op de onderstaande Amerikaanse website wordt zelfs aangeraden om standaard preventief calcium en vitamine D te geven aan transvrouwen, waarvan de testikels nog niet zijn verwijderd en te overwegen om het preventief te doen bij transvrouwen die hormonen slikken en om het in ieder geval te doen bij transvrouwen die, om wat voor reden dan ook, geen hormonen slikken.

- <http://transhealth.ucsf.edu/trans?page=protocol-screening#S6X>

Kalk

Calcium is een belangrijk mineraal voor de opbouw van botweefsel. Vis, groenten, noten en zuivelproducten bevatten veel calcium. De eenzijdige aandacht voor melk als belangrijke bron van calcium staat ter discussie. Het is heel goed mogelijk om zonder melk voldoende calcium binnen te krijgen. Dan moet je wel veel meer groente eten dan dat de gemiddelde Nederlander doet. Mensen met een Afrikaanse, Aziatische, Indiaanse of Mediterrane achtergrond verdragen na hun kleutertijd melk niet omdat zij de lactose van melk niet goed kunnen afbreken. Gezuurde melkproducten zoals yoghurt en kwark worden door deze mensen beter verteerd net als harde kazen.

Te veel eiwit

Stond hierboven dat voldoende eiwit belangrijk is voor de botopbouw, te veel eiwit eten is juist slecht. Bij een veel te hoge hoeveelheid eiwit in de voeding wordt de opname van calcium in het bot geremd. Calcium kan dan zelfs uit het bot worden onttrokken om verzuring van het lichaam tegen te gaan. Als je een grote vleeseter bent en graag veel kaas eet en ook nog eens weinig groenten en fruit, dan is dat niet zo handig als je graag sterke botten hebt.

Diagnose en behandeling

Bij de controles van het VUmc wordt gecontroleerd op osteoporose. Als je van een andere endocrinoloog je medicijnen krijgt, controleer dan even of deze check ook bij deze arts plaats vindt. Zelfmedicatie (zelfstandig zonder medische begeleiding hormonen gaan gebruiken) is vanwege het risico op osteoporose niet aan te bevelen.

Pas als er wordt geconstateerd dat er een osteoporose is, krijg je medicatie. Dat is jammer want aan de preventiekant is er veel meer te doen.

Transvrouwen horen tot een risicogroep. Een transman die veel binnen zit, of geen vis eet, of zonnebrandcrème gebruikt, of waar osteoporose in de familie voor komt, of die een donkere huidskleur heeft, behoort ook tot een risicogroep. Wellicht is het dan zinvol om bij je huisarts te vragen of er een bloedonderzoek naar het gehalte van vitamine D kan worden gedaan. Er is de laatste tijd veel informatie gepubliceerd over dit onderwerp en veel huisartsen zijn bereid om dit onderzoek te doen. Als de uitslag goed is, vraag dan toch even hoe hoog het is. 50nmol/L is volgens de Nederlandse normen goed. Sommige laboratoria vinden 30nmol/L voldoende. Echter Europese richtlijnen gaan uit van een streefwaarde van 80nmol/L. Zie ook dit artikel in Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde

- <https://www.ntvg.nl/artikelen/nieuw-licht-op-vitamine-d/ volledig>

Samenvattend

- Eet gezond, voldoende groenten en fruit en voldoende eiwit en veel meer groenten en fruit dan de meeste Nederlanders eten;
- Beweeg, spring, ren, loop en doe aan krachttraining;
- Denk na over vitamine D of vraag je huisarts om dit te meten.