



## Doelstellingen

- ⊙ De leerlingen ontdekken wat osteoporose is.
- ⊙ De leerlingen kunnen verwoorden welke groepen kwetsbaar zijn voor osteoporose.
- ⊙ De leerlingen kennen de oorzaken van osteoporose.
- ⊙ De leerlingen zien in dat de preventie van osteoporose al van jongs af aan moet gebeuren.
- ⊙ De leerlingen kunnen verwoorden hoe osteoporose kan worden voorkomen.

De kinder- en adolescentiejaren zijn een sleutelperiode in de botvorming. Ons skelet leeft – er wordt dus voortdurend nieuw botweefsel aangemaakt maar ook oud botweefsel afgebroken - maar tijdens de groei wordt veel meer nieuw bot aangemaakt dan oud bot afgebroken. Dat is normaal want de botten moeten meegroeien met het lichaam en ook sterker worden om het toenemende gewicht te kunnen dragen. Om dit groeiproces optimaal te laten verlopen en genoeg botmassa als reserve voor later te verzamelen, moeten kinderen en adolescenten voldoende bouwstoffen, zoals calcium, opnemen via een gezonde voeding en regelmatig sporten.

Bij volwassenen (vanaf ongeveer 30 jaar) treedt een geleidelijk botverlies op: er wordt meer oud botweefsel afgebroken dan nieuw aangemaakt. Als je ouder wordt, verlies je dus gemakkelijker bot.





Om dat verlies te beperken moeten ook volwassenen gezond blijven eten en voldoende blijven bewegen. Doen ze dat niet, dan kan het skelet vooral na de leeftijd van 50 jaar zodanig dun en broos worden dat het gemakkelijk kan breken. We spreken dan van osteoporose, ook botontkalking genoemd. Wie als kind of als tiener onvoldoende botreserves heeft opgebouwd en/of zijn skelet later onvoldoende heeft onderhouden, loopt meer risico op osteoporose.

Ten gevolge van ingezakte wervels kan de osteoporosepatiënt rugklachten en eventueel zelfs een bochel krijgen. Daarnaast kan hij bijvoorbeeld ook gemakkelijk een pols of een heup breken.

### ■ Materiaal

- Per leerling de leestekst "Osteoporose, een stille dief"  
(zie kopieerblad bij infofiche 2)
- Woordenboek
- Pen en papier

### ■ Hoe gaan we te werk?

Lees aandachtig de tekst "Osteoporose, een stille dief".

Onderstreep de woorden die je niet kent. Vraag aan de juf of de meester uitleg bij deze woorden of zoek ze op in het woordenboek of via internet (bijvoorbeeld in de minibib op [www.calcimus.be](http://www.calcimus.be)).

Beantwoord de volgende vragen in groepjes van twee:

- Wat is osteoporose?
- Geef een andere naam voor osteoporose.
- Bij welke groep mensen komt deze ziekte het meest voor?

- Wat zijn de gevolgen van osteoporose?
- Hoe kan osteoporose worden voorkomen?
- Kan jij nu al iets doen om je kans om later osteoporose te krijgen te verkleinen? Zo ja, wat?
- Wat betekent de zin "Bovendien geven zij op die manier ook het goede voorbeeld aan de kinderen"?

### ■ Waar kunnen we ook aan denken?

In de tekst lees je: "Om osteoporose te helpen voorkomen moeten dus ook ouders en grootouders worden aangepord om genoeg calcium via een gezonde voeding





te blijven innemen en voldoende te blijven bewegen.”

Ontwerp een affiche om je ouders en grootouders hiervan te overtuigen. Zoek een krachtige slogan. Illustreer je affiche met treffende beelden. Je kan zelf tekeningen maken maar je kan ook in kranten en tijdschriften op zoek gaan naar foto's of treffende beelden die de boodschap op je affiche duidelijk maken.

### ■ *Klasbespreking*

- Je weet nu wat osteoporose is. Ken je iemand die osteoporose heeft?
- Doe jij voldoende je best om je kans op osteoporose en botbreuken zo laag mogelijk te houden? Zo niet, wat zou beter kunnen en wat houdt je tegen om het beter te doen?



### ■ Leestekst

## Osteoporose, een stille dief

Het skelet leeft. Dat betekent dat er voortdurend oud botweefsel wordt afgebroken en nieuw botweefsel wordt aangemaakt. Bij kinderen die groeien wordt veel meer nieuw bot aangemaakt dan oud bot afgebroken. Dat is normaal want de botten moeten meegroeien met het lichaam en ook sterker worden om het toenemende gewicht te kunnen dragen. Om dit groeiproces goed te laten verlopen en genoeg botmassa als reserve voor later te verzamelen, moeten kinderen en adolescenten genoeg calcium opnemen via een gezonde voeding en regelmatig sporten. Calcium is een essentiële bouwstof voor de botten en zorgt voor de stevigheid van het skelet. We vinden calcium vooral in melk en melkproducten. Voldoende beweging bevordert de botstevigheid.

### Wat is osteoporose?

Bij volwassenen (vanaf ongeveer 30 jaar) treedt een geleidelijk botverlies op: er wordt meer oud botweefsel afgebroken dan nieuw aangemaakt. Als je ouder wordt, verlies je dus gemakkelijker bot. Om dat verlies te beperken moeten ook volwassenen gezond blijven eten en voldoende blijven bewegen. Doen ze dat niet, dan kan het skelet vooral na de leeftijd van 50 jaar zodanig dun en broos worden dat ze gemakkelijk botbreuken kunnen oplopen. We spreken dan van osteoporose, ook botontkalking genoemd. Wie als kind of

als tiener onvoldoende botreserves heeft opgebouwd en/of zijn skelet later onvoldoende heeft onderhouden, loopt meer risico op osteoporose.

Ten gevolge van ingezakte wervels kan de osteoporosepatiënt rugklachten en eventueel zelfs een bochel krijgen. Daarnaast kan hij bijvoorbeeld ook gemakkelijk een pols of een heup breken. De breuken genezen door de osteoporose niet gemakkelijk en soms kan de patiënt na een heupbreuk helemaal niet meer lopen.

Eén op drie vrouwen ouder dan 50 jaar lijdt aan osteoporose. Maar osteoporose steekt ook steeds vaker de kop op bij mannen: één op de vijf mannen loopt de kans een bot te breken als gevolg van osteoporose.

### Osteoporose voorkomen

Om osteoporose te helpen voorkomen moeten niet alleen kinderen en jongeren maar ook ouders en grootouders worden aangepord om genoeg calcium via een gezonde voeding te blijven innemen en voldoende te blijven bewegen. Zo houden ook zij hun botten sterk en gezond. Bovendien geven zij op die manier ook het goede voorbeeld aan de kinderen en krijgt osteoporose geen kans om onze botten geleidelijk aan leeg te roven en ze broos en breekbaar te maken.

