

Bouwen aan sterke botten

Waarom sterke botten?

Sterke botten zijn belangrijk om je hele leven lang alle gewone dagelijkse dingen te kunnen doen. Dus rechtop zitten, tillen of lekker bewegen, van fietsen tot hardlopen en van in de tuin werken tot dansen. Het lijkt vanzelfsprekend, maar dat is het niet altijd.

“Je botten worden elke dag een beetje opgebouwd en afgebroken. Daarom bouw je je leven lang aan sterke botten!”

Hoe krijg je sterke botten?

Of je sterke botten hebt of niet wordt voor een groot deel bepaald door erfelijke factoren. Maar gelukkig kun je zelf ook het nodige doen! Met bewegen, voldoende buitenlucht en gezonde voeding help je mee je botten sterk te houden.

3 tips voor sterke botten

1. Kom in actie!

Hoe meer de botten belast worden, hoe sterker ze blijven. Het beste is elke dag minimaal een half uur te bewegen. Kies voor een vorm van bewegen waarbij de botten extra belast worden, zoals wandelen, voetballen of hardlopen. Andere voorbeelden zijn dansen, tennissen of volleybal.

2. Ga naar buiten

Ga iedere dag een kwartier tot een half uur naar buiten, bij voorkeur tussen 11u en 15u. Onder invloed van zonlicht wordt namelijk vitamine D aangemaakt in de huid. Ook als het bewolkt is. En vitamine D is belangrijk voor de botten.

3. Eet gezond met voldoende melkproducten en kaas

Gezonde en gevarieerde voeding geeft je lijf de voedingsstoffen die het nodig heeft. Met zuivelproducten als melk, kwark, yoghurt en kaas krijg je op een makkelijke manier calcium binnen. Ook eiwit en fosfor dragen bij aan de opbouw en het behoud van sterke botten. Eiwit en fosfor zitten ook in melk(producten) en kaas. In deze tabel zie je hoeveel melk(producten) en kaas dagelijks wordt aanbevolen.

Leeftijd	Kaas	Melk(producten)
1 - 3	0 gram	300 ml
4 - 8	20 gram	300 ml
9 - 13	20 gram	450 ml
14 - 18	40 gram	600 ml ♂ 450 ml ♀
19 - 50	40 gram	300 ml - 450 ml
51 - 69	40 gram	450 ml ♂ 450 - 600 ml ♀
> 70	40 gram	600 ml



De rol van calcium

Calcium is belangrijk voor de opbouw en het behoud van botten en tanden. Maar het speelt ook een rol in tal van andere processen in het lichaam, zoals de bloedstolling, de spijsvertering en de werking van de spieren. Bijna al het calcium in ons lichaam is opgeslagen in de botten. Als je minder calcium eet dan je nodig hebt, wordt het gewoon uit die voorraad in de botten gehaald. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor voldoende calcium in je voeding.

Bekijk hoeveel calcium jij nodig hebt.

Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag	
1 - 3 jaar	500 mg
4 - 8 jaar	700 mg
9 - 18 (v) jaar	1100 mg
14 - 18 (m) jaar	1200 mg
19 - 50 jaar	1000 mg
51 - 70 jaar	1100 mg
> 70 jaar	1200 mg
Zwanger	1000 mg
Borstvoedend	1000 mg



Bron: Voedingscentrum 2016
Afzender: Platform Sterke Botten



De calciummeter

Hoeveel calcium eet jij op een dag?

Product	Portie		Calcium (mg)
Melk en melkproducten			
Halfvolle melk	1 glas	150ml	185
Karnemelk	1 glas	150ml	164
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje	150ml	209
Kwark	1 schaaltje	150ml	188
Melk met toegevoegd calcium	1 glas	150ml	300
Chocolademelk	1 glas	150ml	153
Yoghurtdrank	1 glas	150ml	105
Vla	1 schaaltje	150ml	128
Halfvolle koffiemelk	1 cupje	8ml	17

Brood en broodvervangers			
Brood	1 snee	35g	12
Krentenbol	1 stuk	50g	25
Roggebrood	1 snee	45g	15
Muesli	1 eetlepel	10g	5
Besluit	1 stuk	10g	3

Broodbeleg			
Goudse kaas 48+	voor 1 snee	20g	163
Brie 60+	voor 1 snee	20g	50
Smeerkaas 20+	voor 1 snee	15g	90
Pindakaas	voor 1 snee	15g	7
Sandwichspread	voor 1 snee	15g	8
Vleeswaren	voor 1 snee	15g	2
Zoet broodbeleg	voor 1 snee	15g	7

Groente en fruit			
Groente (gemiddeld)	1 opscheplepel	50g	22
Broccoli	1 opscheplepel	50g	17
Spinazie (gekookt)	1 opscheplepel	50g	42
Wortel	1 opscheplepel	50g	14
Rauwkost	1 schaaltje	35g	9
Appel	1 stuk	100g	4
Banaan	1 stuk	150g	9
Druiven	1 schaaltje	100g	17

Product	Portie		Calcium (mg)
Aardappelen en aardappelvervangers			
Aardappelen	1 opscheplepel	70g	9
Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel	50g	19
Peulvruchten	1 opscheplepel	50g	20
Macaroni/spaghetti	1 opscheplepel	50g	9
Rijst	1 opscheplepel	55g	7

Vlees, vis en gevogelte			
Vlees	1 stuk	75g	8
Vis	1 stuk	100g	29
Ei	1 stuk	50g	32
Valesschnitzel	1 stuk	90g	571
Tahoe	1 stuk	75g	141

Dranken			
Water	1 glas	150ml	12
Koffie/thee	1 glas	150ml	6
Vruchtensap	1 glas	150ml	14
Sojadrank	1 glas	150ml	18
Sojadrank met toegevoegd calcium	1 glas	150ml	180

Zoete tussendoortjes			
Koek	1 stuk	15g	6
Cake	1 plak	30g	11
Chocolade	1 blokje	7g	11
Drop	1 stuk	5g	6
Kwarktaart	1 punt	115g	93
Sesamcrunch	1 reepje	17g	58

Hartige tussendoortjes			
Chips	1 handje	10g	3
Goude kaas 48+	1 blokje	10g	82
Noten	1 handje	25g	20
Saucijzenbroodje	1 stuk	70g	8
Olijven	5 stuks	10g	6

Totaal				mg
---------------	--	--	--	-----------

Bron: NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven
Deze meter geeft een globaal beeld van de hoeveelheid calcium die je eet. Voor een persoonlijk advies kun je

contact opnemen met een diëtist.
Hoeveel calcium eet jij op een dag?
www.sterkebotten.nu

