

Calciummeter

Als je osteoporose of osteopenie hebt, is het belangrijk om je botten zo sterk mogelijk te houden. Met deze aandoening loop je immers een groter risico om een bot te breken. Zo'n botbreuk kan een grote impact op je leven hebben, vooral als het gaat om een wervelfractuur (ook wel: ingezakte wervel) of een gebroken heup.



Hoe houd je je botten zo sterk mogelijk?

De behandeling van osteoporose en osteopenie bestaat uit drie onderdelen die elkaar aanvullen en versterken:

- **Goed bewegen**
- **Goede voeding**
- **Medicatie**

Voor informatie over alle drie deze onderdelen kun je terecht op onze website www.osteoporosevereniging.nl. In deze leaflet vind je informatie over goede voeding en dan specifiek over calcium.

Waarom is calcium belangrijk voor je botten?

Calcium is een mineraal dat van belang is voor de opbouw en het behoud van botten en tanden. Maar calcium speelt ook een rol bij bijvoorbeeld de bloedstolling, de spijsvertering en de werking van de spieren. Hiernaast zie je hoeveel calcium per dag je nodig hebt. Om de calcium goed te kunnen opnemen, heb je ook vitamine D nodig.

Calcium in voeding

Calcium zit in vooral in melk, melkproducten en kaas, maar ook in verschillende zuivelvervangers en in graanproducten zoals brood en rijst en in groene groenten, noten en peulvruchten. De calcium uit voeding neemt je lichaam beter op dan calcium uit een supplement.

Met deze Calciummeter kun je checken of je voldoende calcium binnenkrijgt met wat je eet. Vitamine D haal

je voornamelijk uit de zon. Door blootstelling aan de zon, maakt je huid namelijk zelf vitamine D aan, iets wat bijvoorbeeld in de winter niet goed lukt. Voor bepaalde groepen, waaronder mensen met osteoporose of osteopenie, wordt een supplement met vitamine D aanbevolen.

Calciumsupplement

Als het je niet lukt om genoeg calcium via je voeding binnen te krijgen, neem dan een calciumsupplement. Je kunt dan het beste een apart calciumsupplement naast je vitamine D-supplement nemen.

Dagelijkse hoeveelheid voor mensen met osteoporose/osteopenie

Calcium

(uit voeding plus eventueel een supplement)

→ **1.000 mg**

→ Vanaf 70 jaar: 1.200 mg

Vitamine D (uit supplement)

→ 800 IE (20 mcg)

Hoeveel calcium eet jij op een dag?



Product	Portie	Calcium (mg)*
Melkproducten, melkvervangers		
Halfvolle melk	150ml	185
Karnemelk	150ml	164
Halfvolle yoghurt	150ml	209
Kwark	150ml	188
Yoghurtdrink	150ml	105
Halfvolle koffiemelk	8ml	17
Sojamelk met toegevoegd calcium	150ml	180
Havermelk met toegevoegd calcium	150ml	172
Sojayoghurt met toegevoegd calcium	150ml	180
Brood, ontbijtproducten		
Brood (volkoren)	35g	12
Krentenbol	50g	25
Roggebrood	45g	15
Muesli	10g	5
Cruesli	10g	4
Beschuit	10g	3
Broodbeleg		
Goudse kaas 48+	20g	163
Brie 60+	20g	50
Smeerkaas 20+	15g	90
Pindakaas	15g	7
Notenpasta	15 g	24
Sandwichspread	15g	8
Vleeswaren	15g	2
Groente en fruit		
Groente gekookt (gemiddeld)	50g	22
Boerenkool	50g	115
Broccoli	50g	17
Spinazie	50g	42
Wortel	50g	14
Appel	100g	4
Banaan	100g	6
Druiven	100g	17

Product	Portie	Calcium (mg)*
Aardappelen, peulvruchten, rijst, pasta		
Aardappelen	70g	9
Aardappelpuree (met melk)	50g	19
Peulvruchten gemiddeld	50g	20
Pasta	50g	9
Rijst (volkoren)	55g	7
Vlees, vis, ei, vleesvervangers		
Vlees gemiddeld	75g	8
Vis gemiddeld	100g	29
Ei	50g	32
Valess kaasfilet	100g	700
Tofu onbereid	50g	94
Vegetarisch gehakt, onbereid	50g	94
Dranken		
Kraanwater**	150ml	12
Koffie/thee	150ml	6
Vruchtensap gemiddeld	150ml	14
Sojadrank	150ml	18
Sojadrank met toegevoegd calcium	150ml	180
Tussendoortjes		
Biscuit gemiddeld	10g	5
Cake	30g	11
Chocolade	7g	11
Drop	5g	6
Sesamcrunch	17g	58
Chips	10g	3
Goudse kaas 48+	10g	82
Noten gemiddeld	25g	20
Olijven	10g	6

* De hoeveelheden calcium zijn gemiddelden die per product kunnen variëren.

** Het calciumgehalte in water kan per regio verschillen. Water dat met een waterontharder is behandeld bevat geen calcium.

BRON: NEVO-ONLINE.RIVM.NL, ZIE OOK VOEDINGSCENTRUM.NL