

Calcium, vitamine D en lichaamsbeweging voor sterke botten

Waarom?

Om botten en tanden sterk te houden

Hoeveel?

1200 mg/dag voor postmenopauzale vrouwen

Hoe?

- Voedingssupplementen te verkrijgen in de apotheek
- In de voeding:

Calcium



Drank	Calciumgehalte per 100 ml	Mijn menu
Magere melk	121 mg	
Halfvolle melk	119 mg	
Volle melk	117 mg	
Sojadrank verrijkt met calcium	120 mg	
Water Hépar	58 mg	
Water Contrex	48 mg	
Fruitsap	50 mg	

Yoghurt en kaas	Calciumgehalte per 100 g	Mijn menu
Natuur yoghurt	138 mg	
Yoghurt met vruchten	115 mg	
Platte kaas met vruchten	100 mg	
Harde kazen (bvb. cheddar, emmental, gruyère)	904 mg	
Halfharde kazen (bvb. St Nectaire, gouda)	628 mg	
Zachte kazen (bvb. brie, camembert, mozzarella)	442 mg	

Vis, vlees, eieren	Calciumgehalte per 100 g	Mijn menu
Sardienen in olijfolie, uitgelekt	613 mg	
Gestoomde tong	96 mg	
Gekookte garnalen	225 mg	
Gekookt ei	70 mg	
Roerei	57 mg	
Gebraden kip	19 mg	
Lamsbout	22 mg	

Fruit	Calciumgehalte per 100 g	Mijn menu
Zwarte bessen	60 mg	
Sinaasappel	39 mg	
Braambessen	41 mg	
Verse vijgen	38 mg	
Gedroogde vijgen	167 mg	
Rozijnen	64 mg	
Sesamzaad	962 mg	
Amandelen	248 mg	

Groenten	Calciumgehalte per 100 g	Mijn menu
Peterselie	190 mg	
Spinazie	141 mg	
Veldsla	91 mg	
Tofoe	80 mg	
Snijbiet	67 mg	
Broccoli	56 mg	
Sperziebonen	56 mg	
Witte / rode kool rauw	50 mg	
Witte bonen	55 mg	

Granen	Calciumgehalte per 100 g	Mijn menu
Wit brood	231 mg	
Volkorenbrood	87 mg	
Rogge- of tarwebrood	93 mg	
Stokbrood	52 mg	

Vitamine D

Waarom?

Opname van calcium stimuleren

Hoeveel?

20 µg of 800 IE/dag

(internationale eenheden) voor postmenopauzale vrouwen

Hoe?

- In de zon zitten
- Voedingssupplementen te verkrijgen in de apotheek
- In de voeding:



Voedingsmiddel	Vitamine D gehalte per 100 g	Mijn menu
Levertraan	250 µg	
Gerookte haring	22 µg	
Gegrilde sardienen	12 µg	
Gestoomde zalm	9 µg	
Gegrilde zalm	7 µg	
Gerookte zalm	3 µg	
Gepocheerd ei of roerei	2 µg	
Emmental kaas	2 µg	
Gebakken champignons	1 µg	
Multigranenbrood of stokbrood	0,5 µg	
Feta kaas (schaap)	0,5 µg	

Lichaamsbeweging

Waarom?

Helpt botten sterk te houden

Verbeterd het evenwicht en vermindert het risico op vallen

Hoeveel?

30-40 minuten minimum 3-5 keer per week

Activiteit	Impact van de oefening	
	Sterkte van de botten	Verbeterd evenwicht
Flink doorstappen	✓ ✓	✓
Joggen	✓ ✓ ✓	-
Dansen	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓
Tai Chi	-	✓ ✓ ✓
Zwemmen	-	-

Volgende afspraak:

JAN FEB MAA APR MEI JUNI JULI AUG SEPT OKT NOV DEC

www.iofbonehealth.org/preventing-osteoporosis laatste consultatie augustus 2017
 Ciquel French food composition table version 2013
 National Osteoporosis Society, Exercise and osteoporosis, <https://nos.org.uk/about-osteoporosis/prevention-are-you-at-risk/factsheets/exercise-and-osteoporosis/>
 laatste consultatie augustus 2017

