

Calcium

Calcium

Calcium is een mineraal dat nodig is voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Calcium helpt tegen botontkalking op latere leeftijd en is nodig voor een goede werking van de zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van andere mineralen in het lichaam.

Calcium zit vooral in melk, melkproducten en kaas, en verder ook in groente, noten en peulvruchten. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot. De kans op een verstoorde botontwikkeling op jonge leeftijd, en op botontkalking na verloop van tijd neemt dan toe. Drink je geen melk? Sojadrink met toegevoegd calcium en vitamine B12 is een goed alternatief.

Vitamine D zorgt ervoor dat de darmen calcium goed kunnen opnemen en is nodig om het calcium in de botten vast te leggen. Door middel van zonlicht maakt je huid vitamine D aan. Je krijgt het ook binnen door het eten van vette vis, halvarine, margarine en vloeibaar bak- en braadvet. Soms is het nodig een supplement vitamine D te nemen.

Calciumrijke producten

Calcium is voornamelijk afkomstig uit melk en melkproducten zoals

- Melk
- Chocolademelk
- Yoghurt(drank)
- Karnemelk
- Pap
- Vla
- Pudding
- Kwark
- Hangop
- Roomijs, softijs
- Kaas.

Als je gezond en gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf krijg je voldoende calcium binnen. Bespreek met de diëtist de aanbevolen hoeveelheden die u nodig heeft van bovenstaande producten of zie de brochure over gezonde voeding voor een overzicht.

Verder zorgen beweging en belasting van de botten voor sterke botten. Voorkom veel stilzitten en beweeg minimaal 2,5 uur per week.