

Ziekenhuisbreed



**Welke voedings-
middelen bevatten
veel calcium?**

01

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calcium



25-69 jaar: 950 mg

Vanaf 70 jaar: 1200 mg



25-50 jaar: 950 mg

51-69 jaar: 1100 mg

Vanaf 70 jaar: 1200 mg

02

Belang van calcium en vitamine D in het lichaam

Calcium heeft verschillende functies in het lichaam:

- Opbouw en onderhoud van je botten en gebit (mindere kans op osteoporose).
- Zorgt mee voor een goede werking van de zenuwen en spieren.
- Belangrijk voor een goede bloedstolling.
- Belangrijk voor het transport van andere mineralen in de lichaamscellen (natrium, kalium, magnesium).

Wat heeft vitamine D met calcium te maken?

Vitamine D zorgt ervoor dat de darmen calcium goed opnemen en is nodig om het calcium in de botten vast te leggen.

03**Calciumgehalte in zuivel-producten**

- 1 glas halfvolle melk (150 ml): 180 mg
- Magere yoghurt (125 g): 169 mg
- 1 sneetje Gouda kaas (30 g): 288 mg
- 1 potje pudding (150 g): 188 mg
- 1 glas chocolademelk (150 ml): 153 mg
- Parmezaanse kaas (30g): 308 mg
- Magere smeerkaas (20 g): 88 mg
- Magere platte kaas (100 g): 137 mg
- Fetakaas (30 g): 72 mg
- Camembertkaas 45 + (30 g): 120 mg

04**Calciumgehalte in groenten**

- Broccoli (100 g): 80 mg
- Boerenkool (100 g): 231mg
- Spinazie (100 g): 125 mg
- Waterkers (100 g): 120 mg
- Sperziebonen (100 g): 60 mg
- Chinese kool (100 g): 125 mg
- Radijs (100 g): 125 mg
- Rauwkost (70 g): 56 mg
- Veldsla (50 g): 40 mg

05**Calciumgehalte in fruit**

- Abrikoos (100 g): 90 mg
- Appel (100 g): 50 mg
- Kiwi (100 g): 30 mg
- Blauwe bes (100 g): 60 mg
- Appelsien (100 g): 40 mg
- Pruim (100 g): 45 mg

06**Calciumgehalte in graan-producten**

- Volkoren brood (100 g): 34 mg
- Grijs brood (100 g): 29 mg
- Volkoren pasta (100 g): 25 mg
- Witte pasta (100 g): 16 mg
- Krentenbol (100 g): 50 mg
- Witte rijst (100 g): 308 mg

07**Calciumgehalte in vis**

Vis bevat 2x meer calcium dan vlees!

- Sardines (100 g): 320 mg
- Maatje (100 g): 78 mg
- Dorade (100 g): 141 mg
- Haring zoet/zuur (100 g): 38 mg
- Zalm blik (100 g): 91 mg

08**Calciumgehalte in noten en zaden**

- Cashewnoten (100 g): 44 mg
- Hazelnoten (100 g): 200 mg
- Amandelen (100 g): 283 mg
- Walnoten (100 g): 117 mg
- Sesamzaad (100 g): 975 mg
- Maanzaad (100 g): 1740 mg
- Chiazaad (100 g): 763 mg

09

Calciumgehalte in water

- Contrex (1l): 486 mg
- Hépar (1l): 555 mg
- Vittel (1l): 202 mg
- Rocheval Aldi (1l): 140 mg
- Evian (1l): 78 mg
- Cristaline (1l): 39 mg
- Spa (1l): 5 mg
- Kraantjeswater Sint-Truiden (1l): 480 mg

10

Gevolgen van een tekort aan calcium

Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar

- Minder goede opname van calcium in het bloed.
- Ontkalking van de botten = sneller iets breken op latere leeftijd.
- Het botontkalkingsproces (osteoporose) verloopt sneller bij vrouwen na de menopauze.
- Witte plekje op de nagels of afbrokkelen zijn geen symptomen van een tekort.

11

Gevolgen van een teveel aan calcium

- Inname meer dan 2500 mg/dag = ontstaan van urinewegstegen.
- Dit kan leiden tot verkalking van de nieren en bloedvatwanden: vooral bij langdurig gebruik van maagzuur neutraliserende tabletten zoals Rennie.



Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

tel.: 011 69 97 08

tel.: 011 69 97 09



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   