

# Calciummeter

Maak een inschatting van je eigen  
dagelijkse calciuminname



Product	Portie	Calcium (mg)
<b>Zuivelproducten</b>		
Melk met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	300
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	185
Chocolademelk	1 glas, 150 ml	153
Karnemelk	1 glas, 150 ml	164
Yoghurt drank	1 glas, 150 ml	105
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje, 150 ml	209
Kwark	1 schaaltje, 150 ml	188
Pudding	1 schaaltje, 150 ml	188
Havermoutpap	1 schaaltje, 150 ml	179
Vla	1 schaaltje, 150 ml	128
Halfvolle koffiemelk	1 cupje, 8 ml	17
Boter/margarine	voor 1 snee, 5 g	1

<b>Brood en broodvervangers</b>		
Krentenbol	1 stuk, 50 g	25
Roggebrood	1 snee, 45 g	15
Brood	1 snee, 35 g	12
Muesli	1 eetlepel, 10 g	5
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	4
Beschuit	1 stuk, 10 g	3

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

<b>Groente en fruit</b>		
Groente	1 opscheplepel, 50 g	22
Broccoli	1 opscheplepel, 50 g	17
Rauwkost	1 schaaltje, 35 g	9
Fruit	1 stuk, 125 g	14
Appelmoes	1 schaaltje, 205 g	8

<b>Aardappelen en aardappelvervangers</b>		
Aardappelpuree bereid met melk	1 opscheplepel, 50 g	19
Peulvruchten	1 opscheplepel, 50 g	20
Macaroni / spaghetti	1 opscheplepel, 50 g	9
Aardappelen	1 opscheplepel, 70 g	9
Rijst	1 opscheplepel, 55 g	7

<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
Valess schnitzel	1 stuk, 90 g	571
Tahoe	1 stuk, 75 g	141
Ei	1 stuk, 50 g	32
Vis	1 stuk, 100 g	29
Vlees	1 stuk, 75 g	8

<b>Dranken</b>		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	8/6/8
Vruchtensap	1 glas, 150 ml	14
Sojadrink	1 glas, 150 ml	18
Sojadrink met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	180

<b>Zoete tussendoortjes</b>		
Kwarktaart	1 punt, 115 g	93
Slagroomtaart	1 punt, 100 g	56
Cake	1 plak, 30 g	11
Chocolade	1 blokje, 7 g	11
Drop	1 stuk, 5 g	6
Koek	1 stuk, 15 g	6

<b>Hartige tussendoortjes</b>		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	82
Noten	1 handje, 25 g	20
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	8
Chips	1 handje, 10 g	3
Olijven	5 stuks, 10 g	6

<b>Producten verrijkt met calcium</b>		
Product... (zelf invullen)	<input type="text"/>	

<b>Voedingssupplementen</b>		
Calciumtablet (zelf invullen)	<input type="text"/>	
Anders... (zelf invullen)	<input type="text"/>	

<b>Daginname</b>		
<b>Totaal calciuminname</b>	<input type="text"/>	<b>mg</b>

## Bron

- NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven
- Voedingscentrum 2016

Deze test geeft een globaal beeld van je calciuminname. Voor een persoonlijk advies kun je contact opnemen met een diëtist.





Bewegen en gezonde voeding helpen om je sterk en fit te voelen. Dit geldt van jong tot oud! Sterke botten zijn belangrijk om je hele leven lang alle gewone dagelijkse dingen te kunnen doen, zoals rechtop zitten, tillen of lekker bewegen.

Een gevarieerde voeding met aardappelen, pasta, brood, groente, fruit, melk(producten), kaas, peulvruchten, vlees of vis zorgt ervoor dat je lichaam genoeg calcium en andere voedingsstoffen binnen krijgt. Met bewegen en gezonde voeding help je mee je botten sterk te houden. Je botten worden elke dag een beetje opgebouwd en afgebroken. Kortom, aan sterke botten bouw je je leven lang!

Calcium is belangrijk voor het behoud van botten en tanden. Wist je dat bijna al het calcium in ons lichaam is opgeslagen in de botten? Bekijk hoeveel calcium jij nodig hebt.



## 3 tips voor sterke botten

### Tip 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.

### Tip 2 - Ga naar buiten

Voor sterke botten is het goed om iedere dag naar buiten te gaan. Onder invloed van zonlicht wordt namelijk vitamine D aangemaakt in de huid. Ook als het bewolkt is. Vitamine D draagt bij aan het behoud van botten.

### Tip 3 - Eet melk(producten) en kaas

Door het consumeren van melk, kwark, yoghurt en kaas krijg je op een makkelijke manier

### Bron

- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen, Gezondheidsraad 2018
- Voedingscentrum 2018
- NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven

## Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag

Leeftijd	Hoeveelheid
1 - 3 jaar	500 mg
4 - 8 jaar	700 mg
9 - 17 jaar	1200 mg ♂ 1100 mg ♀
18 - 24 jaar	1000 mg
25 - 49 jaar	950 mg
50 - 69 jaar	950 mg ♂ 1100 mg ♀
> 70 jaar	1200 mg
zwanger	1000 mg
borstvoedend	1000 mg

calcium binnen. Calcium draagt bij aan het behoud van botten, net als eiwit en fosfor. Eiwit en fosfor zitten ook in melk(producten) en kaas.

## Aanbevolen hoeveelheid zuivel per dag

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 - 450 ml
51 - 69	40 gram	450 ml ♂ 450 - 600 ml ♀
> 70	40 gram	600 ml

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute Nederland.

Versie september 2019