

## 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 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 g/dag	Melk (producten) ml/dag
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

#### Bron

- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor volwassenen, Gezondheidsraad 2018
- Voedingsnormen voor vitamines en mineralen voor zwangere vrouwen, Gezondheidsraad 2021
- Voedingscentrum 2018
- NEVO-online versie 2021/7.0, RIVM

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op voedingsrichtlijnen en wetenschappelijke informatie. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

#### Disclaimer

© FrieslandCampina 2022

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie juli 2022, Nederland

# Calciummeter

## Maak een inschatting van je eigen dagelijkse calciumname

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.

#### Dagelijkse aanbeveling calcium

Leeftijd	Hoeveelheid mg/dag
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
<b>Tot 20 weken zwangerschap:</b>	
18-24 jaar: >	1000 mg
25 jaar:	950 mg
<b>Vanaf 20 weken zwangerschap</b>	1000 mg
<b>Borstvoedend</b>	1000 mg



# Calciummeter

Maak een inschatting van je eigen  
dagelijkse calciuminname



Product	Portie	Calcium (mg)
<b>Zuivelproducten</b>		
Melk met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	291
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	185
Halfvolle chocolademelk	1 glas, 150 ml	158
Karnemelk	1 glas, 150 ml	164
Yoghurtdrink	1 schaalte, 150 ml	107
Halfvolle yoghurt	1 schaalte, 150 ml	209
Halfvolle kwark	1 schaalte, 150 ml	206
Pudding (vanille)	1 schaalte, 150 ml	158
Haverhoutpap	1 schaalte, 150 ml	176
Halfvolle vla	1 schaalte, 150 ml	134
Halfvolle koffiemelk	1 cupje, 8 ml	17
Boter/margarine	1 snee, 6 g	1

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

<b>Broodbeleg</b>		
Goudse kaas 48+	1 snee, 20 g	163
Smeerkaas 20+	1 snee, 15 g	82
Brie 60+	1 snee, 20 g	50
Zoet broodbeleg	1 snee, 15 g	7
Pindakaas	1 snee, 15 g	7
Sandwichspread (naturel)	1 snee, 15 g	8
Vleeswaren	1 snee, 15 g	2

<b>Groente en fruit</b>		
Groente (gekookt)	1 opscheplepel, 50 g	22
Broccoli (gekookt)	1 opscheplepel, 50 g	17
Rauwkost	1 schaalte, 70 g	19
Fruit	1 stuk, 125 g	14
Appelmoes	1 schaalte, 205 g	8

<b>Aardappelen en aardappelvervangers</b>		
Aardappelpurree (bereid met melk)	1 opscheplepel, 90 g	35
Linzen (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	23
Kikkererwten (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	32
Kidneybonen (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	37
Witte pasta (gekookt)	1 opscheplepel, 45 g	7
Aardappelen (zonder schil, gekookt)	1 opscheplepel, 100 g	9
Rijst, witte (gekookt)	1 opscheplepel, 55 g	7

<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
Valess schnitzel (onbereid)	1 stuk, 90 g	720
Tahoe (bereid)	1 stuk, 75 g	141
Ei (gekookt)	1 stuk, 50 g	32
Zalm (bereid)	1 moot, 120 g	14
Kipfilet (bereid)	1 stuk, 100 g	7
Mager rundergehakt (bereid)	100 g	20

<b>Dranken</b>		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	8/6/8
Multivruchtsap	1 glas, 150 ml	17
Sojadrank	1 glas, 150 ml	18
Sojadrank (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
Melkchocolade	1 blokje, 7 g	11
Drop	1 stuk, 4 g	5
Koek	1 stuk, 15 g	6

<b>Hartige tussendoortjes</b>		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	82
Noten	1 handje, 25 g	19
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	8
Chips	1 handje, 10 g	3
Olijven	1 stuk, 4 g	2

<b>Supplementen</b>		
Calciumtablet		
Product... (zelf invullen)	_____	<b>g</b>

<b>Overige producten (zelf invullen)</b>		
	_____	
	_____	
	_____	
	_____	

<b>Daginname</b>		
Totaal calciuminname	_____	<b>g</b>