



FrieslandCampina 

**Institute**  
for dairy nutrition and health

# Botgezondheid

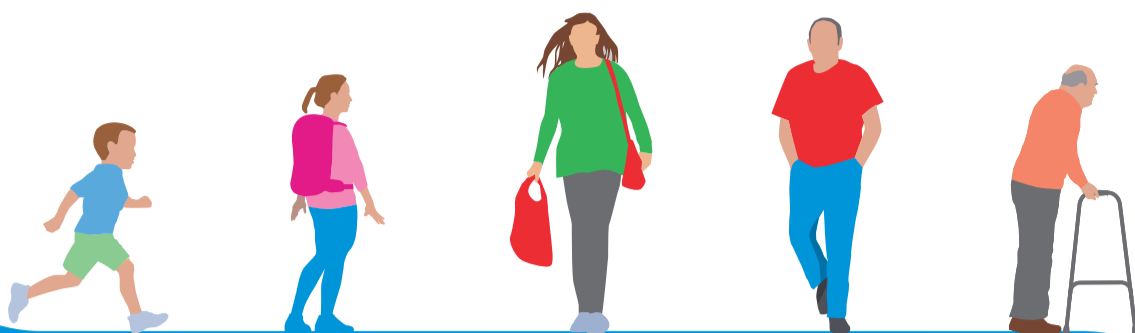
Mobiel blijven gedurende het hele leven



# Botgezondheid

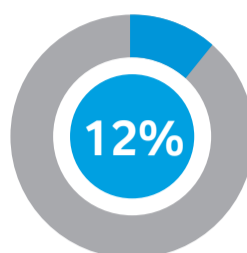
Het bereiken van een optimale piekbotmassa op jongere leeftijd en het vertragen van afbraak van botmassa tijdens ouder worden, helpt om mobiel te blijven gedurende je hele leven

De wereldpopulatie wordt steeds ouder <sup>(1)</sup>

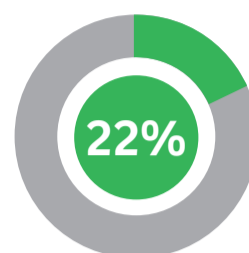


Ongeveer 12% van de wereldpopulatie is 60 jaar of ouder. Rond 2050 zal dit 22% zijn <sup>(1)</sup>

> 60 jaar



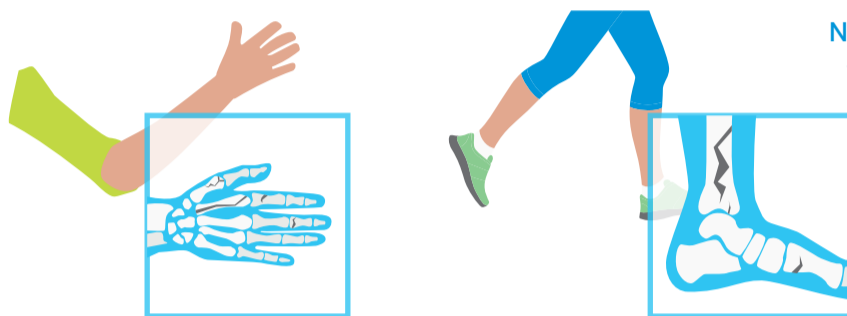
2017



2050

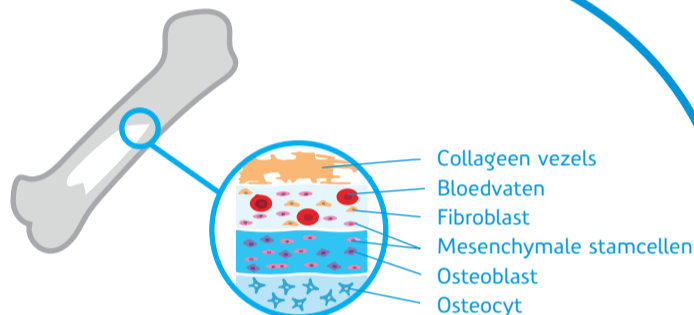


Naarmate we ouder worden, worden onze botten brozer en zwakker <sup>(2)</sup>

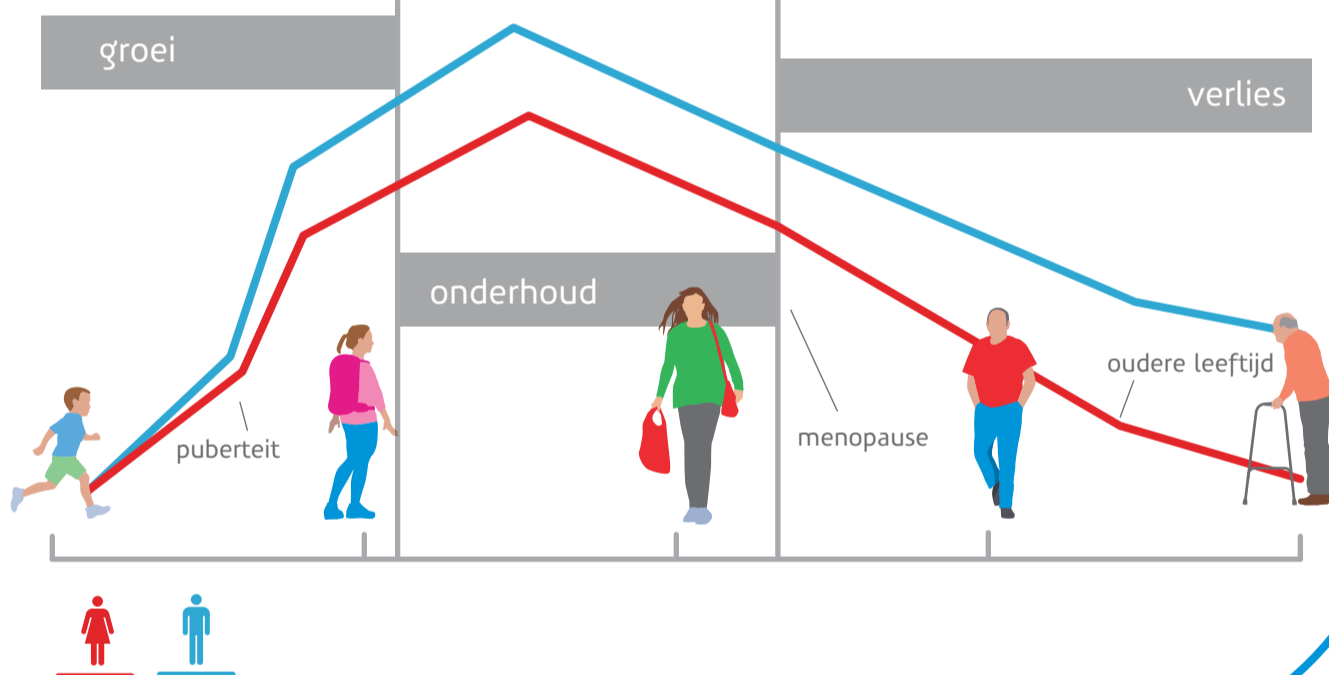


Botten zijn levend weefsel. Het wordt gedurende het leven continu afgebroken en opgebouwd <sup>(2,3)</sup>

Het duurt 30 jaar om de sterkst mogelijke botten te vormen. Vanaf 30 jaar is de botafbraak groter dan de botopbouw. Dit leidt tot verlies aan botmassa <sup>(2,3)</sup>



Botmassa gedurende het leven



Genetische factoren bepalen voor 60 tot 80% de variatie in piekbotmassa. 20-40% wordt daarnaast bepaald door beïnvloedbare factoren, zoals voeding en lichamelijke activiteit <sup>(4)</sup>

Lichaamsbeweging en een gevarieerd voedingspatroon met voldoende calcium, fosfor, magnesium, zink, eiwit en vitamine K en D spelen een rol bij het behoud van botmassa <sup>(5-7)</sup>



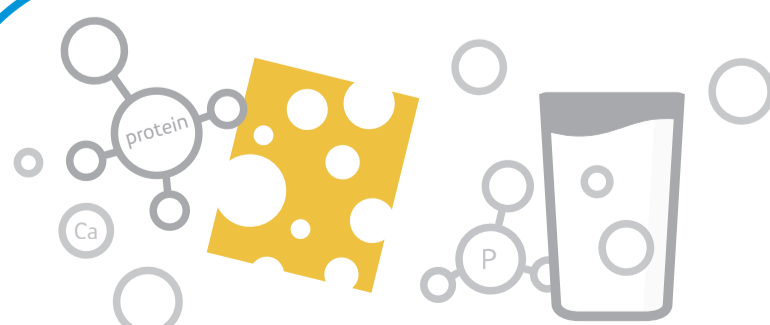
Om lichamelijk actief te kunnen blijven gedurende het ouder worden is het wenselijk om op jongere leeftijd de optimale piekbotmassa te bereiken <sup>(10)</sup>

Een 10% toename in de piekbotdichtheid van kinderen, verkleint de kans op een osteoporotische breuk op latere leeftijd met 50% <sup>(4)</sup>



Melk bevat van nature eiwitten, calcium en fosfor. Deze voedingsstoffen dragen bij aan het behoud van de botmassa <sup>(8,9)</sup>

Kaas is geconcentreerde melk en van nature een bron van eiwit, calcium, fosfor, zink en vitamine K



Sterkere botten op jonge leeftijd ondersteunen gezonde botten en mobiliteit op latere leeftijd <sup>(3)</sup>



FrieslandCampina 

# Institute

for dairy nutrition and health

Het FrieslandCampina Institute biedt gezondheidszorg -professionals uitgebreide informatie over zuivel, voeding en gezondheid volgens de laatste stand van de wetenschap. De informatie is uitsluitend bestemd voor professionals en niet voor consumenten, cliënten of patiënten. Wilt u als gezondheidszorgprofessional meer informatie over zuivel, voeding en gezondheid? Neem contact op met het FrieslandCampina Institute.

## Nederland

[www.frieslandcampinainstitute.com/nl](http://www.frieslandcampinainstitute.com/nl)  
[institute.nl@frieslandcampina.com](mailto:institute.nl@frieslandcampina.com)

## België

[www.frieslandcampinainstitute.com/be-nl](http://www.frieslandcampinainstitute.com/be-nl)  
[institute.be@frieslandcampina.com](mailto:institute.be@frieslandcampina.com)

Ook zijn wij te volgen op:

**Facebook:** /FrieslandCampinaInstitute

**Twitter:** @FCInstitute\_NL

Referenties:

- (1) WHO (2017). 10 facts on ageing and health.  
<http://www.who.int/features/factfiles/ageing/en/>
- (2) NIH Osteoporosis and related bone diseases national resource center (2017).  
<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview>
- (3) Ortho Info (2012). AAOS.  
<https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/healthy-bones-at-every-age/>
- (4) International Osteoporosis Foundation (2001). Invest in your bones. How diet, life style and genetics affect bone development in young people. International Osteoporosis Foundation, 2001. Zwitserland, Nyon.
- (5) Golden, N.H. et al (2014). Optimizing bone health in children and adolescents. *American Academic of Pediatrics*, 2014. doi:10.1542/peds.2014-2173.
- (6) Rizzoli R. et al (2010). Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. *Bone* 2010; 46: 294-305.
- (7) International Osteoporosis Foundation (2013). Bone care for the postmenopausal woman. International Osteoporosis Foundation 2013. Zwitserland, Nyon.
- (8) Weaver CM (2014). Milk consumption and bone health. *JAMA Pediatr* 2014; 168: 12-13.
- (9) Heaney RP (2009). Dairy and bone health. *J Am Coll Nutr* 2009;28(Suppl. 1): 82S-90S.
- (10) Rizzoli R, Biver E, Brennan-Speranza TC (2021). Nutritional intake and bone health. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2021 Sep;9(9):606-621.

## 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: december 2022