

# Calciummeter

Maak een inschatting van je eigen  
dagelijkse calciuminname



Product	Portie	Calcium (mg)
<b>Zuivelproducten</b>		
Halfvolle melk met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	218
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	180
Halfvolle chocolademelk	1 glas, 150 ml	168
Karnemelk	1 glas, 150 ml	173
Magere drinkyoghurt met fruit	1 glas, 150 ml	147
Halfvolle yoghurt	1 schaaltje, 150 g	236
Platte kaas halfvol	1 schaaltje, 150 ml	173
Pudding (vanille)	1 schaaltje, 150 ml	156
Rijstepap	1 portie, 100 g	100
Dessert, vanille	1 schaaltje, 150 ml	162
(Koffie) room 20% vet	1 cupje, 8 ml	10
Margarine 25% vet	1 eetlepel, 18 g	0

<b>Brood en broodvervangers</b>		
Rozijnenbrood	1 snede, 40 g	18
Roggebrood (rogge-/witte bloem 50/50)	1 snede, 40 g	11
Brood, wit	1 snede (rond), 29 g	7
Muesli met vruchten (verrijkt)	1 eetlepel, 10 g	5
Peperkoek	1 snede, 23 g	2
Beschuit	1 stuk, 10 g	3

<b>Broodbeleg</b>		
Goudse kaas 48+	voor 1 snede, 20 g	192
Smeerkaas magere	voor 1 snede, 15 g	66
Brie 60+	voor 1 snede, 20 g	90
Confituur	voor 1 snede, 15 g	1
Boterhampasta hazelnoten	voor 1 snede, 15 g	16
Kippensalade	voor 1 snede, 15 g	2
Vleeswaren	voor 1 snede, 15 g	2

<b>Groente en fruit</b>		
Groente	1 opscheplepel, 50 g	22
Broccoli gekookt	1 eetlepel, 30 g	13
Rauwkost	1 schaalte, 35 g	10
Fruitmengeling vers	100 g	9
Appelmoes	1 eetlepel, 40 g	2

<b>Aardappelen en aardappelvervangers</b>		
Aardappelpuree	1 portie, 160 g	14
Peulvruchten	1 opscheplepel, 50 g	20
Pasta (deegwaren gekookt)	1 kop, 210 g	21
Aardappelen gekookt	per stuk, 50 g	3
Rijst	1 portie, 150 g	21

<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
Vleesvervanger microproteïne	1 stuk, 100 g	39
Tofu	1 stuk, 75 g	97
Ei	1 stuk, 50 g	47
Vis	1 stuk, 100 g	29
Vlees	1 stuk, 75 g	8

<b>Dranken</b>		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	15/5/8
Vruchtensap	1 glas, 150 ml	21
Sojadrink	1 glas, 150 ml	18
Sojadrink met toegevoegd calcium	1 glas, 150 ml	188

<b>Zoete tussendoortjes</b>		
Gebak bavaarois	1 punt, 115 g	52
Chocoladesoets	1 stuk, 115 g	93
Cake	1 snede, 30 g	5
Chocolade	1 reep, 25 g	57
Snoepje (mengeling)	1 stuk, 5 g	6
Koekje	1 stuk, 10 g	3

<b>Hartige tussendoortjes</b>		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	96
Noten gemengd	1 handje, 25 g	20
Salami	1 blokje, 10 g	2
Chips	1 pakje, 30 g	10
Olijven	5 stuks, 20 g	12

<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

- De Belgische voedingsmiddelentabel Nubel, 6e editie, juli 2017
- Nederlands Voedingsstoffenbestand NEVO-online versie 5, 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 binnenkrijgt. 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 en niet te lang achtereen te zitten. 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.

### Bronnen

- Vlaams Instituut Gezond Leven (2017).
- Voedingsaanbevelingen voor België 2016, Hoge Gezondheidsraad, HGR nr. 9285, september 2016.
- De Belgische voedingsmiddelentabel 6e editie, juli 2017.
- NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven.
- FAO food based dietary guidelines, verkregen oktober 2017.

## Aanbevolen hoeveelheid calcium per dag

Leeftijd (jaar)	Hoeveelheid (mg)
1 - 3	800
4 - 10	450
11 - 18	1150
> 19	950
zwanger	950
borstvoedend	950

Bron: Hoge Gezondheidsraad, 2016

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

Melk (producten) en kaas zijn een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Daarom worden ze aanbevolen in de Voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven. In België, evenals in andere Europese landen, adviseren de voedingsautoriteiten om een aantal porties zuivel per dag te gebruiken. Door het consumeren van melk(producten) 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.

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute.

Versie oktober 2017, België