

Hoeveel calcium

HEB IK NODIG?



Aanbevolen inname: 950 mg/dag*

**99% van het lichaamscalcium
bevindt zich in het skelet**

Voornaamste functies:



Stevige botten



Gezonde tanden



Hormoonregeling



Spiercontractie



Overbrengen
van zenuwprikkels

Van jong tot oud verdient de inname van calcium bijzondere aandacht:



Kinderen

Groei & ontwikkeling



Volwassenen

Behoud van gezonde botten en tanden



Senioren

Tegengaan van de natuurlijke daling van de
botdensiteit

Vanaf 45 jaar daalt de botdensiteit doordat de afbraak van het bot (calcium wordt uit het bot gehaald) sneller verloopt dan de aanmaak (waarbij calcium opnieuw wordt opgeslagen). Dit verhoogt het risico op osteoporose en botbreuken.

Verhoogde botdensiteit = Voldoende calciuminname + Fysieke activiteit

Voedings- middelen	Halfvolle yoghurt (1 potje)	Halfvolle melk (1 glas)	Amandelnoten (25 g)	Kaas (1 sneetje - 40 g)	Sinaasappel (1 stuk)	Broccoli (gekookt - 50 g)
Calcium per portie (mg)** (%RI***)	196 (20,6%)	240 (25,3%)	63 (6,6%)	383,8 (40,4%)	67 (7%)	114 (1,2%)

Calcium afkomstig uit plantaardige bronnen wordt minder goed opgenomen door het lichaam in vergelijking met deze uit dierlijke bronnen.

* Aanbevelingen voor volwassenen (19 – 70 jaar). HGR, Voedingsaanbevelingen 2016.

** Nubel, Belgische voedingsmiddelentabel, 6de uitgave.

*** %RI = percentage van de referentie-inname voor volwassenen met een gemiddelde energiebehoefte van 2000 kcal per dag.

Yakult