

# Kalk in het skelet

*Te weinig kalk in de voeding geeft broze beenderen of osteoporose.*

*In België lijden meer dan 250 000 vrouwen en 30 000 mannen aan deze ziekte.*



## Typische breuken bij osteoporose ...

... zijn een breuk van de pols of de heup na een banaal ongeval of stoot. Ontkalking van het bot leidt tot inzinking en vervorming van de rugwervels.

Schommelingen van de bloeddruk, slaapmiddelen, plotsse spierzwakte en slecht zicht maken onze gang onzeker. We verhogen onze veiligheid met degelijk schoeisel, goede verlichting, antislipmatten en een steunstok.

## Risicofactoren

### Sommige zijn moeilijk te vermijden:

- familiale voorgeschiedenis
- laag lichaamsgewicht
- schildklierafwijkingen
- menopauze
- langdurig gebruik van cortisone

### Andere hangen af van onze levenswijze:

- onvoldoende lichaamsbeweging (bijvoorbeeld bij ouderen)
- te weinig kalktoevoer (te vaak wordt melk vervangen door frisdrank!)
- gebrek aan vitamine D
- roken
- overmatig gebruik van koffie, suiker, zout of alcohol

## Drie rechten van het skelet

### Eerste recht: kalk = calcium

Dank zij calcium bouwen we ons skelet op en beperken we later het verlies van de botmassa.

**Dus:** bij elke maaltijd een melkproduct (kaas, yoghurt, milkshake, pudding).

### Tweede recht: vitamine D

Vitamine D is nodig voor de opname van calcium in het lichaam. De toevoer is deels afhankelijk van het zonlicht, deels van de voeding.

**Dus:** elke dag minstens een half uur in het zonnetje. We bouwen een winterreserve op met een voeding rijk aan vitamine D (boter, magarine, eieren, sardien, zalm, tonijn).

### Derde recht: bewegen

Driekwart van de bevolking boven de 16 jaar beweegt te weinig. Een bedlegerig persoon verliest 1 % botmassa per week. Soepelheid en training verkleinen de valkansen.

**Dus:** 1 uur per dag stappen of 3 uur per week aangepast sporten (zoals fietsen of dansen).

EEN ADVIES VAN JE



APOTHEKER

## Hoeveel kalk per dag ?



- 1500 mg: vrouwen in de menopauze**
- 1200 mg: 15 tot 18 jarigen, zwangeren en 60-plussers**
- 1000 mg: kinderen van 11 tot 14 jaar**
- 900 mg: volwassenen**
- 800 mg: kinderen van 1 tot 10 jaar**

100ml volle melk of 100g volle platte kaas bevatten 120mg calcium, een potje magere yoghurt 220mg en 50g jonge kaas 400mg.

## Hoe kalkpreparaten gebruiken?

Met kalkhoudende geneesmiddelen weten we precies hoeveel calcium we binnen krijgen.

Meestal volstaan 1 tot 2 tabletten van 500mg per dag. Verstopping komt wel eens voor.

De apotheker weet dan raad.

De afbraak van het bot is 's nachts het grootst. Daarom nemen we kalk bij voorkeur 's avonds. Sommige preparaten bevatten naast calcium ook vitamine D. Kalktabletten kunnen de werking van andere geneesmiddelen verminderen.

We laten dus minstens twee uur tussen de inname van andere geneesmiddelen en kalkpreparaten.

Matig bewegen en aangepaste oefeningen (hometrainer) brengen de kalk waar hij zijn moet.

## Nog meer geneesmiddelen...

... kunnen ingezet worden om kalk in het bot vast te houden. Deze middelen zijn enkel met een voorschrift van de dokter verkrijgbaar. De terugbetaling door het ziekenfonds gebeurt alleen bij bewezen osteoporose na medisch onderzoek.

## Nog meer informatie...

... over calcium in de voeding vinden we in de brochure "Heeft u een zuivel geweten?" van het Nutrition Information Center (NICE) en op hun website [www.nicevzw.be](http://www.nicevzw.be) NUBEL v.z.w. geeft een voedingsmiddelentabel uit: Rijksadministratief Centrum - Esplanadegebouw, Pachecolaan 19 B5, 1010 Brussel. Tel. 02/210 48 28 of Fax. 02/210 48 16

In volgende Geneesmiddelenwijzer  
**Migraine**

**GENEESMIDDELEN**  **WIJZER**

*Verantwoordelijke uitgever:* Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog  
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven  
KAVA D/2002/3286/07

*Redactie en realisatie:*  
**Comité Farmacotherapie**  
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen