



Voedingssupplementen

Calcium en vitamine D

Gezonde en sterke botten zijn belangrijk. Daarom is het belangrijk dat er genoeg calcium in uw voeding zit. Ook vitamine D is belangrijk voor gezonde en sterke botten.

Zit er niet genoeg calcium in uw voeding? En is uw vitamine D te laag? Dan moet u deze extra slikken. Daarvoor geeft uw arts u soms een recept voor voedingssupplementen met calcium en vitamine D.

Voedingssupplementen met calcium en vitamine D betaalt u zelf. Want sinds januari 2023 vergoeden zorgverzekeraars deze voedingssupplementen niet meer. U koopt deze voedingssupplementen bij een apotheek, drogist of reformwinkel.

In deze folder leest u meer over voedingssupplementen.

Wat zijn voedingssupplementen?

Voedingssupplementen vullen uw dagelijkse voeding aan. Calcium en vitamine D zitten vaak samen in 1 pil. Genoeg calcium en vitamine D zorgen samen voor gezonde en sterke botten.



Calcium

Voor sterke en gezonde botten heeft u elke dag 1000 tot 1200 milligram calcium nodig.

Calcium zit in uw voeding. Eet of drinkt u gemiddeld 3 tot 4 zuivelproducten per dag? Dan krijgt u genoeg calcium binnen. Zuivelproducten zijn producten gemaakt van melk, zoals yoghurt, toetjes, kaas en boter.

Krijgt u niet genoeg calcium binnen via uw voeding? Dan is het belangrijk dat u een voedingssupplement met calcium slikt.

Hoeveel calcium moet u slikken? Het advies is:

- 1000 milligram per dag als u 0 tot 1 zuivelproducten per dag gebruikt
- 500 milligram per dag als u 2 tot 3 zuivelproducten per dag gebruikt
- geen extra calcium als u 4 of meer zuivelproducten per dag gebruikt

Slikt u calcium? En gebruikt u na een tijdje meer zuivelproducten? Dan slikt u ook een voedingssupplement met minder calcium. Want te veel calcium heeft soms ook nadelen. Bespreek dit altijd met uw behandelend arts of huisarts.



Vitamine D

U heeft vitamine D nodig om calcium op te nemen. Door zonlicht op uw huid maakt uw lichaam vitamine D. Dit doet uw lichaam ook op een bewolkte dag.

In Nederland komt een tekort aan vitamine D erg vaak voor. Wij adviseren u niet om langer of vaker in de zon te komen. Want te veel zon heeft soms schadelijke gevolgen.

Wij adviseren u wel een voedingssupplement met vitamine D te slikken. Meestal is 800 IE of 20 microgram vitamine D per dag genoeg. 20 microgram is hetzelfde als 20 µg.

Mogelijke bijwerkingen

Er is een kleine kans dat u klachten krijgt. Zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, verstopping van de darmen, diarree, buikpijn of misselijkheid.

In zeer zeldzame gevallen reageren mensen allergisch. Zij krijgen klachten als rode huid, vlekken, bulten, jeuk of netelroos.

Calcium controlelijst

Wat hebt u gegeten?	Calcium (milligram)	Aantal porties per dag	Totaal
1 glas melk (150 ml)	185		
1 glas melk met extra calcium (150 ml)	265		
1 glas karnemelk (150 ml)	170		
1 glas chocolademelk (150 ml)	160		
1 glas drinkyoghurt (150 ml)	135		
1 schaaltje yoghurt	190		
1 schaaltje kwark	180		
1 schaaltje vla/pudding	160		
1 plak 45+ kaas	155		
1 plak 30+ kaas	205		
Smeerkaas voor een snee brood	75		
1 snee volkorenbrood	10		
1 gebakken ei in margarine	30		
1 aardappel gekookt (50 gram)	20		
Bladgroente rauw zonder dressing	5		
Roomboter op brood	1		
Roomboter om in te bakken	2		
1 groentelepel gekookte spinazie	75		
1 groentelepel gekookte broccoli	40		
1 verse vijg	25		
50 g gepeld garnalen	100		
50 g pistache noten	70		
Totaal			

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: 51-70 jaar: 1100 milligram, 70+ jaar: 1200 milligram

Contact

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Of heeft u last van bijwerkingen? Neem dan contact op met:

Brugpoli 043-387 56 69

Polikliniek Interne geneeskunde 043-387 5100

Websites

- [MUMC+](https://www.mumc.nl) (<https://www.mumc.nl>).
- [Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl) (<https://www.voedingscentrum.nl>).
- [Gezondidee](https://gezondidee.mumc.nl/) (<https://gezondidee.mumc.nl/>).