

Calcium en vitamine D bij osteopenie of osteoporose

Wanneer heeft u calcium en vitamine D nodig?

Osteopenie (kalktekort) is een voorloper van Osteoporose (botontkalking) waarbij er sprake is van een verhoogde botafbraak. De medicatie bij Osteopenie bestaat vaak uit calciumtabletten en vitamine D.

Bij **osteoporose** of een verhoogd risico hierop door bijvoorbeeld gebruik van prednisolon, kan het zijn dat u naast tabletten met calcium en vitamine D, ook botversterkende medicatie moet gebruiken. Er bestaan diverse botversterkende medicijnen. Deze zijn in tabletvorm, per onderhuidse injectie of per infuus beschikbaar.

Verklaring van de diverse supplementen

Calcium is belangrijk voor het gezond houden van uw botten. In het algemeen kunnen we stellen dat het eten van 3 á 4 porties zuivel per dag voldoende is. Magere zuivelproducten bevatten evenveel calcium als volle producten. De *hoeveelheden* uit de voeding zoals aanbevolen door de Gezondheidsraad zijn:

- Volwassenen; 1000 mg per dag
- 50-plussers; 1100 mg per dag
- 70-plussers; 1200 mg per dag

Indien het moeilijk is door middel van voeding voldoende calcium binnen te krijgen kan extra calcium geadviseerd worden.

Vitamine D zorgt ervoor dat calcium uit de voeding beter wordt opgenomen in het lichaam.

Wanneer er een tekort aan vitamine D in het bloed bestaat, is het noodzakelijk extra vitamine D in te nemen. Ook wanneer het vitamine D-gehalte in het bloed normaal is, is het vaak zinvol extra vitamine D te gebruiken. Alleen bij voldoende vitamine D kan er ook genoeg calcium worden opgenomen vanuit de darmen in de botten.

De volgende medicatie en adviezen kunnen worden voorgeschreven:

- **vitamine D 400 IE (= 10 microgram)** in 1 tablet per dag via drogist
- **vitamine D 800 IE (= 20 microgram)** in 1 tablet per dag via drogist
- **calcium tabletten 500 mg**, 1 stuk per dag via drogist

Daarnaast zijn de volgende leefregels belangrijk voor sterke botten:

- voldoende lichaamsbeweging;
- iedere dag minstens een half uur in de buitenlucht;
- 800-1000 mg aan calcium uit de voeding (= 4 consumpties). Denk hierbij aan melk, karnemelk, yoghurt, kwark, vla, kaas, graanproducten en groene groenten (bijv. boerenkool, spinazie);
- vitamine D uit de voeding: boter, ei, margarine, halvarine, haring, makreel;

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTInfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTInfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

- wees matig met alcohol, koffie, cola en roken.

Aanvullende informatie:

- [Osteoporosevereniging.nl](https://www.osteoporosevereniging.nl)
- [Voedingscentrum.nl](https://www.voedingscentrum.nl)

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.