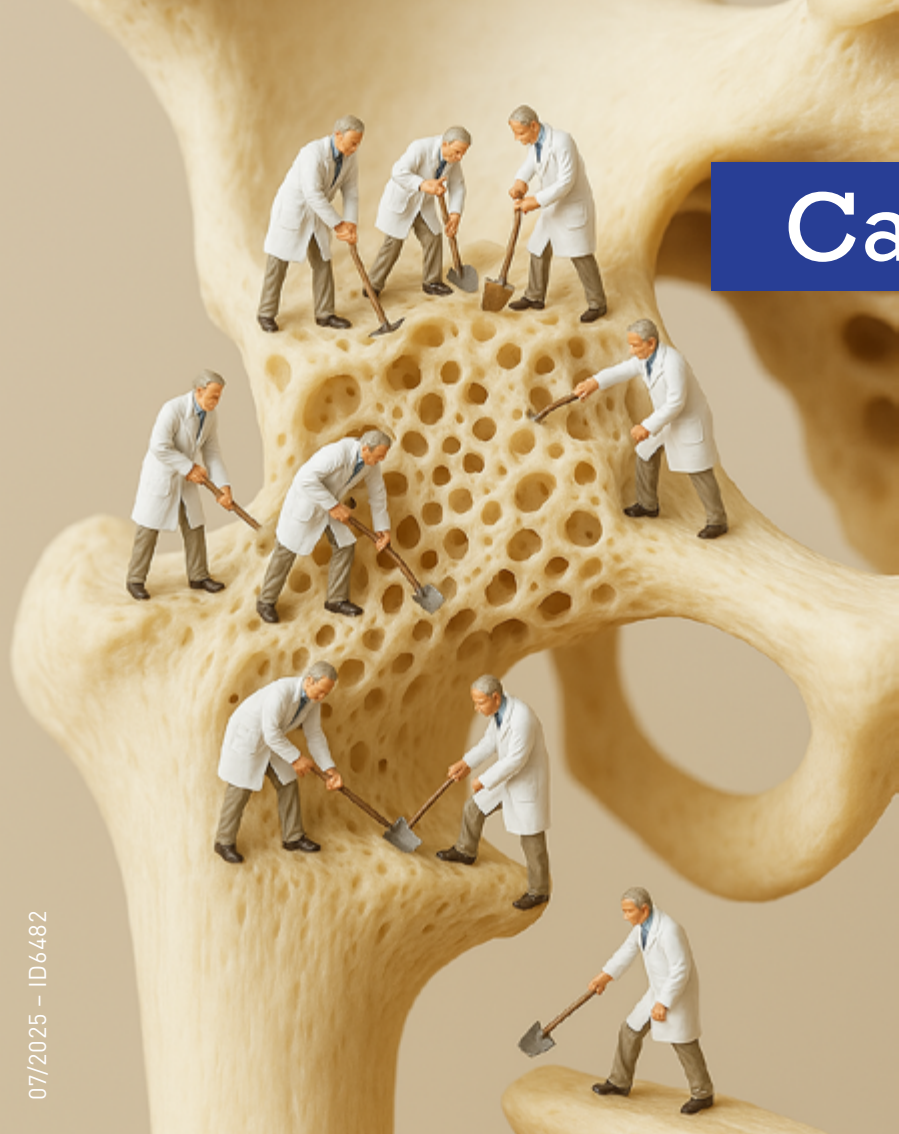




Calciuminname screener

De oplossing om calciumsuppletie
bij osteoporose individueel aan te passen



Calcium draagt bij tot het **onderhoud van normale botten en tanden**. Een tekort kan op termijn een impact hebben op de botgezondheid, zeker bij het ouder worden. Wanneer de calciuminname via voeding onvoldoende is, kunnen supplementen helpen om dit tekort aan te vullen.

Met deze korte calciuminname screener krijg je snel inzicht in jouw calciuminname en of een supplement aangewezen is. Zo voorkom je zowel een tekort als een onnodige inname.^{1,2}

Vul de vragenlijst in en tel uw score op. Kijk in de scoretabel.



1. NICE. Calcium: bouwsteen van de botten. <https://www.nice-info.be/nutrinews/calcium-bouwsteen-van-de-botten> 2. J. Verbeke, M. Laurent, C. Matthys, Calciumsuppletie bij osteoporose individueel aanpassen: de calcium screener biedt een oplossing. Ortho-Rheumato | vol 22 | nr 3 | 2024.

CALCIUMINNAME SCREENER ²			
	Hoe vaak consumeert u:	Antwoordopties	Uw score
1	Een glas melk (150 ml) (zowel magere melk, [half]volle melk, chocomelk, calciumverrijkte sojadrink...)	< 3 glazen per week = 0 3-4 glazen per week = 1 - Elke dag 1 glas = 2 / elke dag 2 glazen = 4 / elke dag 3 glazen = 6 / ...	
2	Een potje yoghurt, pudding of platte kaas (125 g) (zowel magere, [half]volle natuur- of fruityoghurt, chocolade pudding...)	< 3 potjes per week = 0 3-4 potjes per week = 1 - Elke dag 1 potje = 2 / elke dag 2 potjes = 4 / elke dag 3 potjes = 6 / ...	
3	Een snede kaas of portie kaas (30 g) (eventueel als onderdeel van een gerecht)	Per snede / portie per week = 0,5	
4	Fles- of kraantjeswater	1 glas per dag = 0 2-3 glazen per dag = 0,5 4-5 glazen per dag = 1 6-8 glazen per dag = 1,5 9-10 glazen per dag = 2 - Meer: glazen per dag x 0,222 (de uitkomst afronden) bv 12 glazen x 0,222 = 2,664, dus afgerond 2,5 punten	
	Contrex®/Hepar®/Badoit® water	Per glas per dag = 1	
5	Appelsienen	Per stuk per dag = 1	
6	Kan u heel weinig eten? (bv. door ziekte)	Indien vraag 6 = nee en vraag 7 = ja: 3	
7	Eet u (bijna) dagelijks groenten, fruit én bruin/grijs brood?	Anders: 0	
8	Gebruikt u calciumsupplementen?	- Nee = 0 500 mg 1 keer per dag = 5,5 500 mg 2 keer per dag of 1.000 mg 1 keer per dag = 11	

Score	Calciuminname	Aanbevolen dosis calciumsupplementen
< 8	< 720 mg/dag	2 x 500 mg/dag of 1 x 1000 mg/dag
8 - 13	720 - 1.170 mg/dag	500 mg/dag
14 - 22	1.260 - 1.980 mg/dag	Geen supplement nodig (inname uit voeding volstaat)
≥ 22,5	≥ 2.025 mg/dag	Teveel inname, afbouw calciuminname aanbevolen

Bij een mogelijk tekort wordt aanbevolen om meer calcium in te nemen via de voeding (op basis van deze vragenlijst) of een arts te raadplegen en een calciumsupplement in te nemen volgens de aanbevolen dosis.

.....



WIST JE

DAT?¹

Melk en melkproducten vormen onze voornaamste natuurlijke bron van calcium. Eén portie – zoals een klein glas melk (150 ml), een potje yoghurt (125 g) of een dun plakje kaas (30 g) – bevat ongeveer 180 mg calcium.

Groenten en fruit zijn over het algemeen geen rijke calciumbronnen. Gemiddeld leveren groenten zo'n 40 mg calcium per 100 g, terwijl gemengd fruit vaak onder de 10 mg calcium per 100 g blijft.

Bepaalde plantaardige voedingsmiddelen (bvb in spinazie, volkoren granen, bonen, noten en zaden) bevatten stoffen die de opname van calcium kunnen verminderen. Deze stoffen binden calcium in de voeding, waardoor het lichaam het minder efficiënt opneemt. Daardoor is een grotere hoeveelheid nodig om voldoende calcium binnen te krijgen.

Het calciumgehalte in drinkwater verschilt per regio en merk; je kunt dit nagaan op het etiket.

**Gemiddelde
behoefte aan calcium
is 900 mg - 1200 mg
per dag dag²**

1. NICE Voedingsinformatiecentrum 06/2025.

2. Belgian Bone Club (BBC). <https://www.bbcbonehealth.org/>