

# 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](http://Osteoporosevereniging.nl)
- [Voedingscentrum.nl](http://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](http://zgt.nl/mijnzgt).