NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

16

Botvriendelijke voeding

TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE BOTTEN



Wat je moet (w)eten

Je wil je graag goed voelen in je vel. Dat is evident. Maar het is minstens even belangrijk om stevig in je botten te zitten. Zolang je leeft, zijn je botten springlevend. Tenminste, als je ze goed verzorgt.

Gezonde botten, een levenswerk

Het is nooit te vroeg of te laat om aan je botgezondheid te werken. Hoe meer botmassa je als kind en als adolescent opbouwt en hoe meer botverlies je als volwassene tegengaat, hoe beter. Zorg voor je botten met enkele eenvoudige leefregels: eet gezond, zorg voor voldoende calcium en vitamine D, neem voldoende lichaamsbeweging en rook niet. Wie zijn botten verwaarloost, loopt meer risico op osteoporose.

Osteoporose, een stille epidemie

Osteoporose, ook bekend als botontkalking, is een aandoening waarbij het skelet geleidelijk aan verzwakt. Dat proces verloopt in alle stilte, zonder symptomen. Het eerste teken van osteoporose is meestal een breuk van de wervels, de heup of de pols. Dat kan gebeuren bij banale handelingen zoals een bed opmaken, een boodschappentas van de grond heffen of je stoten aan de hoek van de tafel. Osteoporosefracturen zorgen voor pijn, een verminderde mobiliteit en een verlies van zelfstandigheid en levenskwaliteit. Het is duidelijk: osteoporose ben je liever kwijt dan rijk.



Vrouwen maar ook mannen moeten beter leren omgaan met hun botkapitaal

Osteoporosefracturen komen steeds vaker voor: 1 op 3 vrouwen en 1 op 5 mannen breken na hun 50ste een bot als gevolg van osteoporose. Deze stijgende trend is te wijten aan de toenemende vergrijzing maar ook aan slechte eet- en leefgewoonten bij tieners, hun ouders en grootouders. Vrees je dat osteoporose ook bij jou op de loer ligt? Spreek erover met je huisarts.

"IK DACHT DAT MELK ALLEEN GOED WAS VOOR KINDEREN. SINDS MIJN RUGWERVELS ZIJN GEKNAKT, WEET IK WEL BETER. IK HEB MIJN VERLEDEN NIET MEER IN HANDEN, MAAR WEL MIJN TOEKOMST."

Monique (67), gepensioneerd

Ik hou van mijn botten

1 IK EET GEZOND

Wie evenwichtig en gevarieerd eet volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek krijgt alle voedingsstoffen binnen voor een optimale botontwikkeling en het verdere onderhoud ervan. Cruciale voedingsstoffen voor de botten zijn vooral calcium, eiwitten en vitamine D maar ook fosfor, kalium, magnesium, zink en vitamine C.

2 IK NEEM VOLDOENDE CALCIUMRIJKE VOEDINGSMIDDELEN

Ruim drie kwart van de bevolking neemt minder calcium in dan wordt aanbevolen. Dat vergt dus extra aandacht.
Melk en melkproducten zoals yoghurt en kaas zijn onze belangrijkste natuurlijke voedingsbronnen van calcium. Zij brengen samen met veel calcium ook eiwitten en andere mineralen en vitaminen aan. Nog een pluspunt: het zuivelaanbod is ruim en veelzijdig. Er is veel keuze naar ieders smaak en voorkeur.
Er zit ook calcium in kalkrijk water, in bepaalde groene groenten zoals Chinese en groene kool en in sommige noten en zaden. Andere plantaardige voedingsmiddelen bevatten veel minder calcium dat bovendien vaak minder goed door het lichaam wordt opgenomen.
Het groeiende aanbod aan plantaardige dranken verrijkt met calcium kan eveneens bijdragen tot de inname van calcium maar behalve verrijkte sojadranken kunnen zij melk niet volwaardig vervangen.



3 IK ZORG ELKE DAG VOOR GENOEG VITAMINE D

Kom minstens een kwartier per dag in de buitenlucht. Zo kan je huid vitamine D aanmaken onder invloed van het zonlicht. Sommige voedingsmiddelen zoals vette vis, eidooier, lever, boter en verrijkte margarines brengen ook wat vitamine D aan maar dat volstaat niet. Vitamine D is nodig voor de opname van calcium. Het een kan niet zonder het andere.

4 IK LEEF GEZOND

Bewegen, bewegen, blijven bewegen. Elke stap telt. Dat onderhoudt je botgezondheid maar verbetert ook je reflexen, spierkracht, soepelheid en bewegingscoördinatie en vermindert het risico op botbreuken door vallen. De bewegingsdriehoek is een goede leidraad om voldoende te bewegen (www.gezondleven.be > Beweging).
In geval van twijfel, vraag aangepast professioneel beweegadvies. Hou ook een gezond gewicht, wees matig met alcohol (maximaal 10 consumpties per week en niet elke dag), koffie en zout en rook niet.

Gun je lichaam voldoende calcium

- *950 mg calcium per dag*
- *Jongeren (11 tot 18 jaar): 1150 mg calcium per dag*

Een doorsnee voeding zonder melk en melkproducten of calciumverrijkte producten brengt gemiddeld maar zo'n 400 mg calcium aan.

	CALCIUM PER PORTIE	
Melk en melkproducten		
Gouda kaas (1 dun sneetje - 20 g)	190 mg	Melk en melkproducten brengen van nature samen met calcium ook andere belangrijke voedingsstoffen aan zoals eiwitten, kalium, zink, fosfor en de vitaminen B2 en B12.
Halfvolle melk (1 glas of tas - 150 ml)	180 mg	
Magere yoghurt (1 potje - 125 g)	170 mg	
Plantaardige dranken		
Calciumverrijkte soja-, rijst-, hazelnoot-, amandel- of haverdrank (1 glas - 150 ml)	180 mg	Behalve sojadranken bevatten plantaardige dranken weinig eiwitten. Eiwitten dragen eveneens bij tot een goede botgezondheid.
Niet-verrijkte soja-, rijst- of haverdrank natuur (1 glas - 150 ml)	9-65 mg	
Groenten en fruit		
Chinese kool (200 g)	250 mg	Er zijn maar weinig groenten en fruit die veel calcium bevatten. Veel groenten en fruit eten is wel belangrijk omdat zij dankzij andere voedingsstoffen eveneens bijdragen tot een goede botgezondheid.
Gekookte groene kool (200 g)	106 mg	
Groenten gemiddeld (200 g)	82 mg	
Gekookte broccoli (200 g)	66 mg	
Rauwkost (85 g)	24 mg	
Gedroogde vijgen (2 stuks - 40 g)	65 mg	
Fruitmengeling (125 g)	19 mg	
Andere plantaardige voedingsmiddelen		
Tofu (100 g)	134 mg	Niet-verrijkte plantaardige voedingsmiddelen kunnen je calciuminname aanvullen maar moeilijk in alle benodigde calcium voorzien. Dan moet je er behoorlijk veel van eten. Dat is niet altijd haalbaar, zeker niet bij kleine eters zoals kleine kinderen en fragiele ouderen.
Geroosterd sesamzaad (1 eetlepel - 12 g)	132 mg	
Gekookte kikkererwten (150 g)	108 mg	
Amandelen (1 handje - 25 g)	63 mg	
Havervlokken (1 portie - 40 g)	22 mg	
Zonnebloempitten (1 eetlepel - 15 g)	12 mg	
Volkorenbrood (1 sneetje - 30 g)	11 mg	
Het calciumgehalte in water varieert naargelang de streek of het merk (zie het etiket).		

Bron: www.internubel.be – oktober 2024

Voor meer info over calcium in de voeding: **www.nice-info.be.**

Lekkere recepten



Aardappellasagne met spinazie en verse kaas *(voor 4 personen)*

8 vastkokende aardappelen – 800 g spinazie – 1 teentje knoflook – 2 eetlepels pijnboompitten – 400 g uitgelekte ricotta – 100 g geraspte kaas naar keuze – olijfolie – peper – nootmuskaat

Rooster de pijnboompitten in een pan zonder vetstof. Stoof de spinazie met knoflook in een eetlepel olijfolie, kruid met peper en nootmuskaat en knijp goed uit. Meng de spinazie met de ricotta en de pijnboompitten. Schil de aardappelen en snij ze in plakjes van 3 mm. Leg in een ingevette ovenschaal afwisselend een laag aardappelplakjes en een laag spinaziemengsel. Werk af met gemalen kaas. Bak de lasagne ongeveer 20 minuten in de oven op 180°C.

Chinese kool en varkensreepjes in de wok *(voor 4 personen)*



1 Chinese kool – 2 uien – 2 teentjes knoflook – 1 rode chilipeper – 1 eetlepel gemberpoeder – 400 g magere varkensreepjes – 3 eetlepels sojasaus en 2 eetlepels zoete sojasaus – arachideolie – 1 eetlepel sesamzaadjes – 5 gesnipperde lente-uitjes

Hak de chilipeper fijn (met of zonder pittige zaadjes), snij de uien in halve ringen en plet de knoflook. Meng met de varkensreepjes en de sojasaus en laat even marineren. Snij de Chinese kool in repen. Rooster de sesamzaadjes in de hete wok. Haal ze eruit. Bak de gemarineerde varkensreepjes in wat arachideolie in de wok. Voeg na enkele minuten de rest van de marinade en de Chinese kool toe. Roer tot de kool beetgaar is. Werk af met sesamzaadjes en lente-ui.



Koffiemousse *(voor 4 personen)*

250 g plattekaas – 3 eetlepels halfvolle melk – 7 g gelatine – 50 g suiker of zoetmiddel – het wit van 1 ei – 100 ml warme sterke koffie

Laat de gelatine enkele minuten weken in de melk. Giet er de warme koffie over en roer tot de gelatine is opgelost. Voeg de suiker of het zoetmiddel toe en meng met de plattekaas. Klop het wit van ei stijf en meng het voorzichtig onder de plattekaas. Verdeel de mousse over 4 kopjes en zet ze minstens 3 uur in de koelkast. Perfect als afsluiter van een maaltijd ter afwisseling van een kop koffie of een koffie verkeerd.

Veel gestelde vragen

MELKPRODUCTEN, GOED VOOR CALCIUM MAAR OOK VOOR MIJN LIJN EN MIJN CHOLESTEROL?

Magere en halfvolle melk en melkproducten zoals karnemelk en yoghurt bevatten minder calorieën, vet en cholesterol maar wel evenveel calcium als de volle soorten. Zij passen dus prima in een bot-, lijn- én hartvriendelijke voeding. Geef de voorkeur aan ongesuikerde melkproducten. Het vetgehalte van kaas varieert naargelang de soort. Magere en lightkazen (maximaal 20 g vet per 100 g kaas) krijgen de voorkeur.
Boter en room worden ook van melk gemaakt maar zij bevatten veel (verzadigd) vet en weinig of geen calcium. Beperk daarom het gebruik van boter en room in de keuken.



KAN IK NIET GEWOON EEN SUPPLEMENT NEMEN?

Calcium- en vitamine D-supplementen kunnen nuttig zijn, bijvoorbeeld bij ouderen met een verminderde eetlust. In sommige gevallen zijn ze zelfs nodig als onderdeel van een behandeling. Ze kunnen een gezonde voeding echter niet vervangen. Een gezonde voeding brengt nog andere essentiële voedingsstoffen aan die ook een rol spelen in de vorming en het onderhoud van onze botten (bv. fosfor, kalium, magnesium, zink, vitamine C). In geval van twijfel, vraag meer uitleg aan je huisarts.

BREEKT SUIKER MIJN BOTTEN AF?

Er is geen bewijs dat suiker rechtstreeks de botgezondheid aantast. Maar wie te veel frisdranken en andere zoetigheden kiest in plaats van calciumrijke voedingsmiddelen en dranken, riskeert te weinig calcium en andere botvriendelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Zoetmondjes zullen er wel bij varen, hun botten niet. Met het oog op gezonde tanden en een gezond gewicht krijgen magere en halfvolle melk en melkproducten zonder toegevoegde suiker de voorkeur. Breng ze zelf verder op smaak met een caloriearm zoetmiddel, of nog beter, met vers fruit.



Voorkomen is beter dan vallen

Wie broze botten heeft en valt, maakt gegarandeerd brokken. En dat is geen pretje, zeker niet op oudere leeftijd wanneer elk herstel moeizamer verloopt. Gezonde eet- en leefgewoonten, voldoende lichaamsbeweging en eventuele medicatie onderhouden je botten maar ook je spierkracht wat het risico op vallen en breuken vermindert.
Werk ook de volgende oorzaken van vallen weg: kleine drempels, gladde vloeren, losliggende draden, kabels en tegels, vloerkleden, obstakels, te weinig verlichting. Gaat je zicht achteruit of heb je last van flauwte, duizeligheid, coördinatie- of evenwichtsstoornissen, laat er dan naar kijken door je arts.

IK LUST GEEN MELK

Probeer melk koud, ijskoud. Je kan melk ook vervangen of afwisselen met yoghurt (natuur of met fruit), drinkyoghurt, karnemelk, plattekaas of pudding. Of verwerk melkproducten in gerechten: met ontbijtgranen of havermout, in een smoothie of milkshake (kan ook zonder ijs en met veel vers fruit), in soep, puree en saus. Een yoghurtdressing met verse kruiden is licht en fris. Extra tips: een scheutje warme melk bij de thee, koffie verkeerd of veel melk met een scheutje koffie of een koffielepel oploskoffie.

"IK NEEM VOORTAAN ZOVEEL MOGELIJK DE TRAP. DA'S GOED VOOR MIJN SPIEREN MAAR OOK VOOR MIJN BOTTEN."

Derek (50), projectleider

IK VERDRAAG GEEN MELK. WAT NU?

Zoals er mensen zijn die bijvoorbeeld geen noten of vis verdragen, zijn er ook die geen melk verdragen. Dat is gelukkig maar een kleine minderheid (10 tot 15 %) van onze bevolking. Zij verdragen mogelijk wel yoghurt en kaas en kunnen onder meer beroep doen op sojaproducten die verrijkt zijn met calcium, vitamine B2 en B12. Vraag in geval van twijfel of blijvende klachten bijkomend advies aan een arts of diëtist. Op eigen houtje zomaar basisvoedingsmiddelen uit je voeding schrappen zonder ze goed te vervangen kan nefast zijn voor je gezondheid.

NICE-to-know
Een gezonde eet- en leefstijl heeft een gunstige invloed op de gezondheid, ook op de botgezondheid. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én botvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtspunten voor een lijn- en hartvriendelijke voeding vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar **www.nice-info.be > Brochures en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

www.gezondleven.be
Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen.

www.iofbonehealth.org
International Osteoporosis Foundation (IOF).

www.valpreventie.be
Meer info over valpreventie.

www.internubel.be
Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) verwijst je naar een erkende diëtist.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid