

# Voedingssupplementen

## calcium en/of vitamine D

Voor het onderhouden van een gezonde botstofwisseling is het belangrijk dat u voldoende calcium inneemt via uw voeding. Ook vitamine D speelt een belangrijke rol. Indien u onvoldoende calcium inneemt en/of het vitamine D te laag is, dan kan uw arts voedingssupplementen voorschrijven. Op dit blad informeren wij u over voedingssupplementen en op de achterkant van dit blad vindt u een calcium controlelijst.

### **Wat zijn voedingssupplementen?**

Voedingssupplementen zijn producten in de vorm van kauwtabletten en poeders die dienen als aanvulling op uw dagelijkse voeding. Deze supplementen zitten vaak samen in één tablet. De combinatie van voldoende calcium en vitamine D zorgt voor gezonde en sterke botten.

### Calcium

Calcium zorgt voor sterke en gezonde botten. Als het u niet lukt om per dag 1000-1200 milligram calcium in te nemen met uw dagelijkse maaltijden (gemiddeld 3-4 zuivelproducten per dag), dan schrijft uw arts 500 tot 1000 milligram calcium per dag in tablet- of poedersachetvorm voor.

Als uw voedingspatroon verandert en u meer zuivelproducten gaat gebruiken, dan kan de hoeveelheid calcium in het supplement aangepast worden. Te veel calcium kan namelijk ook nadelige effecten hebben. Bespreek dit met uw behandelend arts of huisarts.



### Vitamine D

Om genoeg calcium uit de darmen op te nemen heeft het lichaam vitamine D nodig. Door zonlicht op uw huid neemt de hoeveelheid vitamine D in uw lichaam toe. Niet alleen in de (felle) zon maar ook op een bewolkte dag maakt u vitamine D aan in de huid. In Nederland komt een vitamine D tekort erg vaak voor. Wij adviseren u niet om langer of vaker in de zon te komen, maar om vitamine D in te nemen als voedingssupplement. Overmatige blootstelling aan zonlicht kan namelijk schadelijke effecten hebben op de huid. De dagelijkse behoefte aan vitamine D is 800 internationale eenheden.



### **Mogelijke bijwerkingen**

- In enkele gevallen treden klachten op zoals een opgeblazen gevoel, winderigheid, obstipatie, diarree, buikpijn of misselijkheid.
- In nog zeldzamere gevallen is sprake van overgevoelighedsreacties. Bijvoorbeeld huiduitslag, jeuk of netelroos.

### **Contact**

Als u nog vragen hebt of last hebt van bijwerkingen, neem dat gerust contact met ons op.

De osteoporose-verpleegkundige 043-387 45 74 / 043-387 6502

Brugpoli 043-387 56 69

Polikliniek Interne geneeskunde 043-387 30 11

## Calcium controlelijst

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid:

51-70 jaar 1100 milligram

70+ jaar 1200 milligram

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		
<b>Totaal</b>			

### Websites

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.gezondidee.mumc.nl](http://www.gezondidee.mumc.nl)

Odin 034055 / uitgave maart 2015

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

# Maastricht UMC+



Maastricht University

azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+