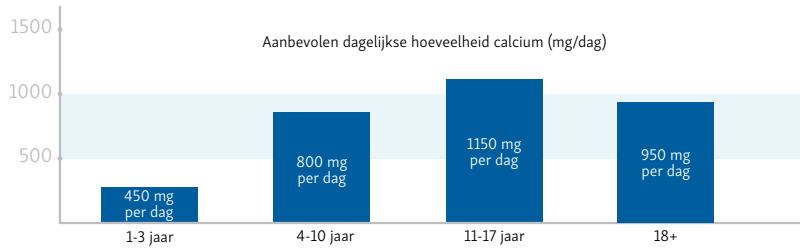


# CALCIUM IN DE VOEDING

## Calcium is nodig

voor **STERKE BOTTEN EN TANDEN**  
voor spiercontractie, overdracht van zenuwprkikels,  
bloeddrukregeling, bloedstolling, enzymactiviteit, hormoonregeling

## Hoeveel calcium per dag?



Bron: Voedingsaanbevelingen voor België (2016)

**Meer dan 50 % van de Belgen krijgt te weinig calcium binnen. Vooral adolescenten, vrouwen en 60-plussers**

## Calcium in de voeding

### Natuurlijke bronnen van calcium



2 tot 3 porties melkproducten  
gemiddeld **450 mg calcium**



300 g groenten  
gemiddeld **120 mg calcium**

#### Bevatten meer calcium

boerenkool, postelein<sup>2</sup>, Chinese kool, spinazie<sup>1</sup>,  
koolrabi, bleekselder, groene kool  
~ **gemiddeld 220 mg per portie van 200 g**

<sup>2</sup> Rijk aan oxalaten, zij beperken de calciumabsorptie van gemiddeld 30% tot ongeveer 5%



100 g grijze garnalen of vis in blik  
gemiddeld **120 mg calcium**



1 handje (25 g) noten en zaden  
gemiddeld **35 mg calcium**

#### Bevatten meer calcium

amandelen ~ **63 mg per handje** (25 g)  
sesamzaad ~ **275 mg per handje** (25 g)  
sesampasta (tahin) ~ **135 mg per eetlepel** (20 g)

### Producten verrijkt met calcium, bv.



Check het etiket voor het calciumgehalte

### Bevatten relatief weinig calcium



Check [www.nice-info.be/doe-de-test/calcium](http://www.nice-info.be/doe-de-test/calcium) voor het calciumgehalte

Bron: [www.internubel.be](http://www.internubel.be) geraadpleegd op 6 september 2022

Hou rekening met de andere voedingsstoffen die calciumbronnen aanbrengen. Combineer en varieer volgens de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

Hoeveel calcium bevat jouw voeding?  
Doe de test op [www.nice-info.be/doe-de-test/calcium](http://www.nice-info.be/doe-de-test/calcium)

