



## Sterkere botten door calcium?

### Beste lezer,

Wekelijks krijg ik de vraag of het nu echt nodig is om calcium te slikken voor sterkere botten. Sommige artsen raden het slikken van calcium regelmatig aan bij osteoporose. Ook het drinken van grote hoeveelheden melk wordt nog altijd aanbevolen om de botten te versterken.



Deze adviezen zijn inmiddels achterhaald en kunnen zelfs schadelijk zijn. In deze nieuwsbrief gaan we hier daarom dieper op in.

Normaal zit calcium in onze voeding, waardoor het geleidelijk in ons bloed wordt opgenomen. Supplementen kunnen zorgen voor sterke calciumpieken in ons bloed, waardoor dit mineraal kan zorgen voor verkalking (calcificatie) van de vaatwanden, met een verhoogde kans op beroertes en cardiovasculaire aandoeningen als gevolg ([1](#), [2](#), [3](#), [4](#)). Calcium uit supplementen heeft dus niet de voorkeur. Veel studies vinden geen relatie tussen het slikken van alleen calcium en sterkere botten ([5](#), [6](#)).

Hoe zit het dan met melk? Er wordt altijd gezegd dat in landen waar men veel melk drinkt, meer osteoporose voorkomt ([7](#), [8](#), [9](#)). Er zijn studies die dit inderdaad onderschrijven ([10](#)). Sommige studies melden specifiek dat melk niets doet voor de botten ([11](#), [12](#)). Er zijn ook studies die zeggen dat melk wel goed is voor de botten ([13](#), [14](#)), maar dan blijkt het effect vooral bij de eiwitten vandaan te komen en niet zozeer vanuit calcium ([15](#)). Bovendien zijn deze positieve studies vaak gesponsord door de zuivelindustrie. Al met al is het raadzaam om verder te kijken dan melk, omdat zeker 75% van de wereldbevolking intolerant is voor lactose (melksuiker) ([16](#)). Ook kan zuivel bij sommige mensen ontstekingen en acne aanjagen ([17](#), [18](#)). De voordelen van zuivel lijken zich meer te beperken tot de gefermenteerde varianten en daar valt melk niet onder ([19](#)).

Ik ben bij cardioloog Remco Kuipers langs geweest en heb hem gevraagd wat zijn visie is op het slikken van calcium voor sterkere botten:

# Calcium voor sterke botten? Remko Kuipers ontkracht deze mythe



## Wat kun je doen voor sterkere botten:

### Eet voldoende eiwitten

Een tekort aan eiwit kan de botten verzwakken ([20](#), [21](#)). Een overmatige inname van eiwitten kan de botten ook verzwakken vanwege een grotere kans op verzuring ([22](#)). Dierlijke bronnen van eiwitten zijn vlees, vis en eieren. Plantaardige bronnen van eiwitten zijn peulvruchten (linzen en tempeh), noten (cashew) en zaden (hennep, chia en quinoa).

### Kies voor vitamine D- en K-rijke voeding

In de winter heeft ongeveer 60% van Nederland een tekort aan vitamine D ([23](#)). Dit kan leiden tot een lagere mineralendichtheid van de botten ([24](#), [25](#)). Vitamine D zorgt er namelijk voor dat we calcium kunnen opnemen via onze darmen. Voedingsmiddelen rijk aan vitamine D zijn: sardienen, ansjovis, forel, zalm, tong, makreel, haring, ei, yoghurt, kip, koolvis, lever, kwark, brie, boter, champignons en kaas. Naast vitamine D blijkt de eveneens in vet oplosbare vitamine K2 ook zeer krachtig tegen het verzwakken van de botten te werken ([26](#), [27](#), [28](#)). Vitamine K2 zit vooral in roomboter (en dus ook ghee), eigeel, lever, kaas, zuurkool, natto en kefir.

### Eet voeding die rijk is aan calcium

Calcium is één van de mineralen die nodig zijn voor sterke botten. Op kaas na, bevatten de volgende voedingsmiddelen per 100 gram meer calcium dan zuivel: sesamzaad, chiazaad, sardientjes, amandelen, lijnzaad, hazelnoten, boerenkool, waterkers, teff, zeekraal, soja, paranoot, pistache, postelein en spinazie. Een goedkope optie is om zelf [eierschaalpoeder te maken](#).

### Maak een bottenbouillon

Bouillon van botten bevat zeer veel collageen. Wanneer er meer collageen via de voeding binnenkomt, kan dit de sterkte van de botten laten toenemen ([29](#), [30](#)). [Klik hier](#) voor mijn blog over hoe je zelf een bottenbouillon kunt maken.

### Eet magnesiumrijke voeding

Magnesium is in het lichaam belangrijk om vitamine D te activeren, waardoor de opname van calcium toeneemt ([31](#)). Vrouwen die veel magnesium binnenkrijgen hebben meetbaar sterkere botten ([32](#)). Magnesium zit vooral in pompoenpitten, cacao, paranoot,

zonnebloempitten, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten, pinda, quinoa, lijnzaad, walnoot, rijst, pistache, soja, hazelnoot, gierst, amandelen en boekweit.

Naast magnesium zijn ook andere mineralen belangrijk zoals zink ([33](#), [34](#)) en een beetje fosfor ([35](#), [36](#)).

### **Eet vaak groene groenten**

In groene groentes zitten de bovengenoemde mineralen die gunstig zijn voor het behoud van sterke botten. Het is dan ook niet zo gek dat het eten van groene groentes door wetenschappers in verband gebracht wordt met een sterkere botmassa ([37](#), [38](#), [39](#)).

### **Eet veel omega 3**

Je zou het in eerste instantie misschien niet denken, maar ook omega 3-vetzuren kunnen helpen de botten sterk te houden ([40](#), [41](#), [42](#)). Langeketen omega 3 vinden we in vis, maar deze zouden we kunnen vervangen met algenolie. Gelukkig blijken ook plantaardige omega 3-vetzuren in staat te zijn om positief op de gezondheid van de botten in te werken ([43](#)).

### **Soja of sonee in de overgang?**

Soja is rijk aan fyto-oestrogenen in de vorm van isoflavonen. Oestrogeen is erg belangrijk voor het in stand houden van krachtige botten. Als dit hormoon in de overgang afneemt, kan dit bij vrouwen leiden tot osteoporose. Fyto-oestrogenen zoals soja kunnen dit proces mogelijk vertragen of voorkomen volgens sommige studies ([44](#), [45](#)), maar er is nog meer onderzoek nodig om het zeker te weten.

### **Gezond eten is niet genoeg**

Wat je gebruikt wordt sterker. Dit geldt ook voor onze botten. Als we veel bewegen en oefeningen doen, worden de botten vanzelf steviger ([46](#), [47](#), [48](#), [49](#)). Ook het hebben van ondergewicht is een risicofactor voor het verzwakken van de botten ([50](#), [51](#)). Een grote risicofactor voor osteoporose is daarnaast ook slaapgebrek ([52](#)). Dus door een uurtje eerder naar bed te gaan, ben je goed bezig voor je botten!



Gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**  
[aHealthyLife.nl](mailto:aHealthyLife.nl)

**P.S.** De komende maanden zal ik enkele eendaagse workshops Darmgezondheid in het land geven. De eerste zal bij Total Health in Houten zijn. Je leert dan in één dag hoe je de darmen weer gezond kunt maken door middel van voeding. Zeker voor therapeuten is dit een interessante dag. [Klik hier](#) voor meer informatie.

**P.P.S.** Op zondag 25 maart zal ik weer [in Sneek](#) komen en de lezing 'eet je gezond' geven. Op 11 april zal ik [in de bibliotheek te Uden](#) de lezing Supermarkt leugen houden.

## Laatste artikelen aHealthylife

[Eierschalen als bron van calcium?](#)

[Hoeveel groene thee zou je dagelijks moeten drinken?](#)

[De 18 meest gebruikte verkooptrucs in de supermarkt](#)

[Welke voeding kan helpen tegen haaruitval? De 12 bewezen tips](#)

[Laetrile \(vitamine B17\): gezondheidseffecten, mythes en voedselbronnen](#)

[Recept: Zelf havermelk maken](#)

[De juiste voeding voor je ogen volgens de wetenschap](#)

## Nieuw in de aHealthylife Webwinkel

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[Zwarte tandpasta op basis van actieve kool](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[Online basiscursus goede voeding](#)

[Natuurlijke deodorant voor mannen](#)

## Juglen Zwaan On tour

[25 maart - Lezing 'Eet Jezelf Gezond' te Sneek](#)

[11 april - Lezing 'De supermarktleugens' te Uden](#)

## aHealthylife Webwinkel Toppers (steun aHealthylife!)

[Rauwe CBD olie](#)

[Blauw licht beschermbrillen](#)

[RVS Waterkoker](#)

[Berkey waterfilter](#)

## Supplementen top 3

[100% natuurlijke multi](#)

[EPA + DHA omega 3 Algenolie](#)

[Biologische vitamine C](#)

## Laatste interviews Gezondheidsnieuwsradio

[Christian Weij over de werking van yoghurt. Hij laat weten hoe je het zelf kunt maken.](#)

[Jutta Koehler \(therapeut Chinese geneeswijze\) vertelt over haar favoriete kruiden](#)

[Arts Frits van der Blom: Hoe buig je diabetes type 2 om? Hoe voorkom je het?](#)

[Saskia van As \(arts\) over eenzijdig eten](#)

[Hayo Bol laat je weten hoeveel koffie je moet drinken voor de gezondheidseffecten](#)

[Gezondheidsnieuws, verzameld door Franca van Dalen van gezondheidsnet.nl](#)

## Boekentip van deze week:

### **Waterkefir / Melkkefir**

Een informatief boek waar de mogelijkheden en voordelen van water- en melkkefir goed onder de loep worden genomen. Inclusief een aantal recepten voor beide soorten kefir, alsook de variaties hierop.

In dit boek vindt u een heleboel recepten met zowel melk- als waterkefir. Eerst leert u stap voor stap hoe u beide soorten bereidt. Daarna kunt u creatief aan de slag met de heerlijke en originele recepten. Wat denkt u bijvoorbeeld van kefir-ijs, kefirwarktaart, kefircake of kefirvruchtensappen? Er zijn talloze mogelijkheden en u kunt eindeloos combineren met verse of gedroogde vruchten, kruiden en sappen. Zelfs met sojamelk of dranken op basis van granen of noten kunt u een frisse kefir drank bereiden. Volg de seizoenen en uw fantasie en u kunt rekenen op een enorme variatie aan friszure melkkefir- en sprankelende waterkerfirbereidingen. Op die manier is kefir niet alleen enorm gezond, maar ook heerlijk om te drinken of te gebruiken als basis voor smakelijke gerechten. Nu verkrijgbaar in [onze webwinkel](#).



### **Spreuk van de week**

Wees niet bang voor verandering. Je verliest misschien iets goeds, maar misschien krijg je er iets nog mooiers voor terug.

Volg aHealthylife op de Sociale Media



Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



## Bio olijfolie

**Meer info**

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen?

Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!



## Zerowater filter

**Meer info**