

# WIST JE

# DAT?<sup>1</sup>

Melk en melkproducten vormen onze voornaamste natuurlijke bron van calcium. Eén portie – zoals een klein glas melk (150 ml), een potje yoghurt (125 g) of een dun plakje kaas (30 g) – bevat ongeveer 180 mg calcium.

Groenten en fruit zijn over het algemeen geen rijke calciumbronnen. Gemiddeld leveren groenten zo'n 40 mg calcium per 100 g, terwijl gemengd fruit vaak onder de 10 mg calcium per 100 g blijft.

Bepaalde plantaardige voedingsmiddelen (bvb in spinazie, volkoren granen, bonen, noten en zaden) bevatten stoffen die de opname van calcium kunnen verminderen. Deze stoffen binden calcium in de voeding, waardoor het lichaam het minder efficiënt opneemt. Daardoor is een grotere hoeveelheid nodig om voldoende calcium binnen te krijgen.

Het calciumgehalte in drinkwater verschilt per regio en merk; je kunt dit nagaan op het etiket.

**Gemiddelde  
behoefte aan calcium  
is 900 mg - 1200 mg  
per dag dag<sup>2</sup>**

1. NICE Voedingsinformatiecentrum 06/2025.

2. Belgian Bone Club (BBC). <https://www.bbcbonehealth.org/>