



Kauwtabletten Calcium + Vitamine D met citrussmaak.

€ 22,00

Kauwtabletten **Calcium 1g (125% Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) + Vitamine D 22 micro-g (440% ADH)** met **frisse citrussmaak: 60 tablets**. Aanbevolen dosis: 1 tablet per dag, samen met je voeding. Deze dosis niet overschrijden. Calcium is een belangrijke bouwstof voor het skelet. **NUT 1054/16 CNK 3733037**

Waarom een Calcium met Vitamine D Supplement? Bij inname van Calcium-supplementen met vitamine D is het belangrijk na te gaan of men wel de aanbevolen hoeveelheden calcium en vitamine D binnenkrijgt. Calcium en vitamine D werken immers samen en moeten in balans zijn.

Wanneer een Calcium Supplement?

Afslanking: calcium vergemakkelijkt de afslanking; beperkt het opslaan en het terug opslaan van vetten; oestrogenen houden dit oligo-element vast, daar waar het juist de tendens vertoont te verminderen als de hormoon-concentratie daalt ---> dus, als het organisme voldoende calcium bezit, heeft het minder behoefte te verdikken

Na een gastric-bypassoperatie wordt er minder calcium geresorbeerd. Dat leidt tot verlaging van de calciumconcentratie in serum en verhoging van de serumconcentratie parathyreoïd hormoon (PTH). De secundaire hyperparathyreoïde zorgt voor een verhoogde botafbraak. Daarnaast heeft de gastric bypass als gevolg dat er een **verminderde opname plaatsvindt van vetoplosbare vitamines, waaronder vitamine D**. Er zijn meerdere patiënten beschreven met osteopenie en osteomalacie na bariatrische chirurgie. Aanvullend onderzoek bestaat uit het bepalen van de serumcalciumconcentratie, de vitamine D-concentratie en op indicatie ook de PTH-concentratie en beeldvormend onderzoek van het skelet of meting van de botdichtheid. Behandeling bestaat uit orale calciumsuppletie en vitamine D-suppletie.

Bij osteoporose. Je botdichtheid bereikt een piek rond 30 à 35 jaar. Vanaf dan gaat het echter langzaam weer bergaf en wordt er meer botweefsel afgebroken dan aangemaakt. Tegelijk verandert ook de structuur van je bot, waardoor het geleidelijk zwakker wordt. Op lange termijn kan dit uitmonden in **osteoporose*** (“**botontkalking**”). Dankzij vitamine D wordt het calcium uit de voeding via de darm opgenomen in het bloed en komt het in het bot terecht. Zo draagt vitamine D bij tot de stevigheid van het skelet. Vitamine D ondersteunt ook de goede werking van je spieren, wat de kans op vallen en dus op breuken kan reduceren. (*Ook onvoldoende lichaamsbeweging, te weinig calcium in de voeding, te weinig zonlicht en **roken** draagt bij tot de ontwikkeling van osteoporose.)

In de menopauze. Bij vrouwen gaat de botkwaliteit vanaf de menopauze dikwijls in versneld tempo achteruit, als gevolg van de hormonale veranderingen. Vrouwen krijgen daarom vaker dan mannen te maken met osteoporose.

Hoeveel calcium hebben we nodig?

De aanbevolen theoretisch ideale hoeveelheid calcium verschilt wat volgens leeftijd en geslacht:

vrouwen: 1000 mg/dag tot 50 jaar; daarna 1200 mg/dag

mannen: 1000 mg/dag tot 70 jaar; daarna 1200 mg/dag.

Dat vrouwen al vanaf 50 jaar hun calciuminname indien nodig iets moeten verhogen en mannen pas vanaf 70 jaar, heeft te maken met het intreden van de menopauze.



De in België als geneesmiddel geregistreerde calciumsupplementen (alleen te koop in de apotheek) bevatten op een enkele uitzondering na allemaal **calciumcarbonaat**. Dit is de calciumvorm die in de studies naar het effect van calcium het vaakst is gebruikt.

Hoeveel vitamine D hebben we nodig?

Wanneer extra vitamine D nodig is, bedraagt de aangewezen dosis in de meeste gevallen 20 microgram (μg of mcg) per dag.

Ingrediënten: Calciumcarbonaat E170 – drager : maltodextrine – zoetstof : xylitol E 967, isomalt E 953 – antiklontermiddel : stearinezuur e 570, acaciagom E 414 – aroma : citroen – antiklontermiddel : magnesiumstereaat E 470 b – zoetstof : sucralose E 955 - cholecalciferol