

## Rol van melkproducten om osteoporose in België te voorkomen:



***Botontkalking of osteoporose is een echt probleem voor de volksgezondheid. In tegenstelling tot wat men soms in de media leest, gaat het wel degelijk om een aandoening, die men bovendien kan voorkomen. De preventie via de voeding moet vanaf de kinderjaren beginnen en gedurende het hele leven worden voortgezet, onder meer dankzij een evenwichtige en calciumrijke voeding. Regelmatig melkproducten op het menu is niet alleen doeltreffend, maar ook aanbevolen.***

### Osteoporose: een echte aandoening met zware gevolgen

Osteoporose is een aandoening van het skelet waarbij de botdichtheid vermindert en de botstructuur verslechtert. Het bot wordt dunner, poreuzer en brozer, zodat de kans op een breuk sterk toeneemt. Eén op de drie vrouwen en één op de vijf mannen boven de 50 jaar krijgt te maken met deze stille, sluimerende ziekte, die in ons land jaar na jaar verantwoordelijk is voor 15.000 breuken. Onder meer de beruchte heupbreuk (of femurhalsfractuur) heeft heel zware gevolgen, met fatale afloop in 20% van de gevallen. De invaliditeit, de impact op de levenskwaliteit en de sociaaleconomische kostprijs zijn enorm.

Hoewel osteoporose sterk leeftijdsgebonden is, wordt ze **door meerdere factoren bepaald**, die men kan voorkomen en behandelen.

### Calcium en preventie van osteoporose

De primaire en secundaire preventie van osteoporose steunt op een geheel van maatregelen, waaronder regelmatige lichaamsbeweging, voldoende inname van **calcium en vitamine D** en **opsporing** van botontkalking vanaf de menopauze bij de vrouw.

Calcium is niet alleen bijzonder belangrijk voor de opbouw en het behoud van het botkapitaal, maar ook om het botverlies te beperken naarmate men veroudert.

Dit botkapitaal wordt vooral tijdens **de eerste 20 levensjaren** gevormd en moet tijdens deze periode op een maximaal niveau gehandhaafd blijven. Bovendien blijft het voordeel van een hoge calciuminname als kind en tiener het gehele leven behouden, waardoor de kans op osteoporosebreuken afneemt.

**Kader: Een toename van de botmassa met 10% op het einde van de groei halveert de kans op een osteoporosebreuk in de menopauze!**

### Belang van melkproducten

Melk en melkproducten zijn de belangrijkste bron (bijna 70%) van calcium in de voeding. Ze bevatten ook veel eiwitten, vitamine A, B en D, en mineralen. Het calcium uit melkproducten wordt beter opgenomen dan het calcium van plantaardige oorsprong door de gelijktijdige aanwezigheid van caseïne, polypeptiden en fosfor. Door hun samenstelling vervullen melkproducten dus een belangrijke rol in de preventie van osteoporose via de voeding. Verschillende bronnen bevestigen dit. Daarom past volgens alle voedingsaanbevelingen het dagelijks gebruik van melkproducten in een gezond voedingspatroon. Ondanks sommige geruchten zijn deze voedingsmiddelen goed voor de botgezondheid.

#### Belangrijk op elke leeftijd

Voldoende calcium is onmisbaar voor de primaire preventie van osteoporose. Hiervoor moet men vanaf de prille kinderjaren een botkapitaal van goede kwaliteit opbouwen en vervolgens **het hele leven lang** onderhouden. In tegenstelling tot de gangbare overtuiging is het niet voldoende om louter tijdens de kinderjaren en in de menopauze melkproducten te gebruiken om osteoporose te voorkomen. Nee, melkproducten zijn belangrijk op elke leeftijd! Welnu, met de huidige eetgewoonten van de Belgen wordt de aanbevolen calciuminname niet bereikt. Bijna **60% van de kinderen tussen 3 en 6 jaar, één volwassene op twee en 90% van de 65-plussers hebben te weinig calcium!** Daarom heeft de Hoge Gezondheidsraad aanbevelingen opgesteld die de nadruk leggen op voldoende en regelmatig gebruik van melk en/of melkproducten, op elke leeftijd.

**Kader: Aan uw botgezondheid van morgen bouwt u vanaf de prille kinderjaren, en uw hele leven lang.**

#### Aanbevelingen voor België

De Belgische deskundigen bevelen een **dagelijkse** calciumopname aan van:

Zwangere (3de trimester) en borstgevende vrouwen: 1000 mg

Kinderen van 1 tot 3 jaar: 500 mg

Kinderen van 4 tot 6 jaar: 700 mg

Kinderen van 7 tot 9 jaar: 900 mg

Kinderen van 10 tot 12 jaar: 1200 mg

Adolescenten (13 tot 19 jaar): 1200 mg

Volwassenen < 55 jaar (vrouwen en mannen): 900 mg

Volwassenen > 55 jaar (vrouwen en mannen): 1200 mg

Deze aanbevolen hoeveelheden stemmen overeen met de richtlijnen van andere gezondheidsinstellingen (Europa, WGO...). Rekening houdend met ons klimaat en onze eetgewoonten, **worden ze soms uitgedrukt als 2 tot 4 porties melkproducten per dag.** Een klassieke portie van een zuivelproduct bevat gemiddeld 180 mg calcium. Zo kan het aantal aanbevolen porties bepaald worden.

#### In de praktijk:

Wij onthouden dat de preventie en de behandeling van osteoporose overwegend steunen op de inname **van calcium, dat men vooral in melkproducten aantreft**. Sommige periodes in het leven zijn cruciaal: **kinderjaren en adolescentie, zwangerschap en borstvoeding, rond de menopauze en na 55 jaar**.

Een gezond voedingspatroon zou niet alleen elke dag 5 stukken fruit en groenten moeten bevatten, maar ook minstens 2 tot 3 melkproducten (melk, kaas, yoghurt...).

#### Referenties:

- AFSSA (2009). Summary of the Report of the 2006/2007 Individual and National Study on Food Consumption 2 (INCA 2). Maisson-Alfort: French Food Safety Authority (AFSSA). Available at <[www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf](http://www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf)>.
- Belgische voedingsmiddelentabel, [www.internubel.be](http://www.internubel.be)
- European guidance for the diagnosis and management of osteoporosis in postmenopausal women », Kanis J.A. et al, Osteoporos Int (2013) 24:23–57
- Harvey N, Dennison E, Cooper C et al. Osteoporosis: impact on health and economics. Nat Rev Rheumatol 2010; 6:99–105.
- Heaney RP. Dairy and Bone Health. Calcium, Dairy Products and Osteoporosis. J Am Coll Nutr 2009;28 Suppl 1:82S-90S.
- Heaney RP. Calcium, dairy products and osteoporosis.Special Issue. Calcium 2000; 19 (2)83S-99S.
- Huybrechts I. et al., Study Ghent University 1800 children, Arch. Public Health, 2008; 66: 5-25B.
- Nationalevoedselconsumptiepeiling  
<https://www.wiv-isp.be/epidemio/epinl/foodnl/food04nl/food56nl.pdf>
- Non-pharmacological management of osteoporosis:  
a consensus of the Belgian Bone Club, Osteoporos Int (2011) 22:2769–2788
- Voedingsaanbevelingen voor België – Hoge Gezondheidsraad, herziening 2009, HGR 8309
- Rizzoli R, Bianchi ML, Garabédian et al. Maximizing bone mineral mass gain during growth for the prevention of fractures in the adolescents and the elderly. Bone 2010;46:294-305
- Romanvinas & al., Ann.Nutr.Metab., 2011;59:84-95