



## Calcium voor krachtige 'carrosserie' nu en later

**C**alcium is belangrijk voor de opbouw van stevige botten. Van de kindertijd tot de volwassenheid domineren de opbouwende cellen ten opzichte van calciumverlies en botafbraak. Later komt er een evenwicht tussen opbouw en afbraak en vanaf 30 à 35 jaar domineert het verlies van calcium en dus ook van het botweefsel. Vooral vrouwen ondervinden dan een grote afbraak van calcium en botweefsel. Maar liefst 71% van de vrouwen jonger dan 35 jaar heeft reeds lage calciumwaarden en dit percentage neemt jaarlijks toe. Het is dan ook logisch dat er zo veel rugproblemen, osteoporose, gewrichtsproblemen en dergelijke ontstaan en op latere leeftijd verschillende botfracturen. Het is vooral in de kinderjaren belangrijk preventief te werken in plaats van genezend op latere leeftijd. Men kan namelijk niet echt genezen, maar de problemen slechts vertragen en verlichten. In de kinderjaren wordt de dikte en de sterkte van de botten bepaald. Bij stevige botten, kan men later dan ook veel meer aan.

### Calciumopname is niet zo eenvoudig

Koemelk en koemelkproducten zoals kazen, yoghurt etc. bevatten bijvoorbeeld veel calcium, maar wordt heel slecht opgenomen. In Nederland en de Scandinavische landen, waar veel koemelk(producten) genuttigd worden, heeft de bevolking meer als in andere landen te kampen met osteoporose (ook meer dan in ontwikkelingslanden). Dit komt onder meer door de slechte verhouding van calcium ten opzichte van verschillende andere micronutriënten, die nodig zijn voor de opname en de werking. Door de grote hoeveelheid van eiwitten (en bijgevolg verzuring van het lichaam) ontstaat er bovendien ook calciumverlies. Bij koemelkproducten gaat hierdoor calcium zich soms zelfs als een soort vrij radicaal ontwikkelen, omdat het andere micronutriënten zoals magnesium gaat "roven" om te kunnen functioneren en ook omdat er veel ureum geproduceerd wordt. Wat ook invloed heeft op het slecht opnemen van calcium en andere micronutriënten (zoals ijzer, zink, ..) uit koemelk is de grote hoeveelheid van caseïne, fosfor en de kleine hoeveelheid van wei-eiwit, taurine, carnitine en linolzuur.

### Koemelk = geld verdienen, toch?

Een belangrijke reden waarom koemelk (producten) in de westerse wereld zijn gecommmercialiseerd, heeft veel met geld te maken. Destijds hebben de VS druk uitgeoefend op Europa om hun genetisch gemanipuleerde soja (als spotgoedkoop veevoer) te kunnen invoeren. De E.U. is onder druk van de VS bezweken, waardoor veel fruit- & groenteboe-

ren overschakelden op veeteelt. De boeren die op veeteelt overschakelden, kregen (en krijgen nog steeds) subsidies om melk(producten) en vlees te produceren en krijgen bovendien ook zekerheid voor een minimum afzet. Met andere woorden hebben ze goedkoop veevoer uit de VS in plaats van uit Europa, en krijgen ze nog geld om melk en vlees te produceren én zijn ze zeker van een minimum inkomen. Resultaat is dat er meer boeren dan verwacht op die soort teelt overschakelden en er nu jaarlijks overschotten zijn die vernietigd moeten worden. Er wordt dus geld betaald voor ongezonde en milieubelastende producten en daarna nog eens om de overschotten te vernietigen. We moeten wel minder betalen als we de overschotten opeten natuurlijk. Het is dus een kwestie van geld wat de productie betreft en ook een kwestie van geld om ons te doen geloven dat we goed bezig zijn. Op lange termijn kost het ons wel onze gezondheid en gezond milieu, maar de Europese politiciers kiezen voorlopig nog steeds een korte-termijn denken.

### Calcium werkt samen

Supplementen met enkel calcium zijn niet ideaal. Calcium werkt samen met verschillende andere micronutriënten zoals magnesium, vitamine D3, natrium, kalium silicium, mangaan, koper, borium, zink, een aantal aminozuren, kleine hoeveelheden fosfor, etc. Als je enkel calcium inneemt, dan zal dit andere elementen in je lichaam gebruiken of binden, waardoor je daar weer tekorten van kan ondervinden. Bovendien kan het etiket ook bedrieglijk zijn. 1100mg calciumaminozuurchelaat bevat geen 1100mg calcium, maar slechts 250mg. 1000mg calcium(gluconaat) bevat wél 1000mg calcium, maar 1000mg calciumgluconaat bevat slechts 93mg calcium (of 9,3%). Natuurlijke calciumsupplementen in combinatie met onder andere magnesium zijn wel aangewezen, evenals groentensupplementen. De biologisch best beschikbare soorten calcium zijn: -hydroxie, -appatiet, -citraat en tricalciumfosfaat.

De behoefte aan calcium neemt toe bij roken, alcohol, cafeïne (voornamelijk een half uur voor, tot een half uur na het eten), fytiinezuur (in granen, zemelen en peulvruchten), oxalaat (in rabarber en spinazie) en weinig beweging.

### Conclusie

Let op je eet- en leefgewoontes (soort voeding en beweging) en neem bijkomend natuurlijke supplementen. Wat je beter kan eten voor je calciumbehoefte, zijn amandelnoten, hazelnoten, sesamzaad, soja, groene groenten, in het bijzonder waterkers. Succes. ☺



Thierry Maréchal  
www.alexiswellness.be  
Voedingsconsulent/  
Topsportbegeleider  
Voor info over lessen en cursussen: Bel Bliss T: 0478 33 72 46 of bliss.magazine@skynet.be





Advertentie