

IN HET KORT

Calciuminname en botdichtheid bij 50-plussers

Besproken artikel:

Tai V, et al.

Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis. BMJ.

2015;351:h4183.

door Marjolein Swart (marjolein_swart@hotmail.com)

WAAROM DIT ONDERZOEK?

Omdat veel ouderen in Westerse landen minder calcium via de voeding binnenkrijgen dan de aanbevolen hoeveelheid van 1000-1200 mg/dag, krijgen zij vaak calciumsupplementen voorgeschreven om osteoporose te voorkomen of te behandelen. Er zijn echter zorgen over de mogelijke bijwerkingen van deze supplementen. De vraag rijst of calciumrijke voeding een vergelijkbaar effect heeft op de botmineraaldichtheid als calciumsupplementen.

ONDERZOEKSVRAAG

Heeft bij 50-plussers een hogere calciuminname via de voeding een effect op de botmineraaldichtheid en zo ja, zijn de effecten hiervan gelijk aan die van calciumsupplementen?

HOE WERD DIT ONDERZOCHT?

In deze systematische review en meta-analyse gebruikten de onderzoekers gegevens van 59 gerandomiseerde klinische trials met in totaal 13.790 mensen boven de 50 jaar. Deze studies onderzochten de invloed van calcium uit voeding of calciumsupplementen – met of zonder vitamine D – op de botmineraaldichtheid. De uitkomstmaat was de botdichtheid van de lumbale wervelkolom, heup, femurhals, het gehele lichaam of de onderarm.

BELANGRIJKSTE RESULTATEN

Het nuttigen van meer calciumrijke voeding verhoogde de botmineraaldichtheid van alle onderzochte skeletpunten, behalve van de onderarm, met 0,6-1,8% na 1 tot 2 jaar. Calciumsupplementen verhoogden de botmassa van alle skeletpunten, inclusief de onderarm, in gelijke mate en op dezelfde meetmomenten met 0,7-1,8%. Deze toenames in botmassa zijn klein en niet-progressief.

CONSEQUENTIES VOOR DE PRAKTIJK

De inname van extra calcium, ongeacht de bron, heeft maar een klein effect op de botmassa. Deze kleine botversterking zal niet leiden tot een klinisch relevante afname van fractures.

 **KIJK OOK OP WWW.NTVG.NL/A9706**