**Calcium**

Calcium is een mineraal dat nodig is voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Calcium helpt tegen botontkalking op latere leeftijd en is nodig voor een goede werking van de zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van andere mineralen in het lichaam.

**Waar zit calcium in?**

Calcium zit in melk, melkproducten, kaas, groente, noten en peulvruchten. Als je helemaal geen zuivelproducten eet of drinkt is de kans op te weinig calcium groot. De kans op een verstoorde botontwikkeling op jonge leeftijd, en op botontkalking na verloop van tijd neemt dan toe.

Vitamine D stimuleert de opname van calcium in het lichaam.

**Wat de opname van calcium in het lichaam juist niet stimuleert en zelfs verminderd zijn deze stoffen:**

Oxaalzuur vermindert de opname van calcium in het lichaam. Oxaalzuur komt voor in bepaalde groenten zoals rabarber en spinazie. Ook de stof fytinezuur werkt de opname van calcium tegen. Fytinezuur zit vooral in granen. Zolang je voeding voldoende calcium levert en je gevarieerd eet, is het geen probleem om deze producten te eten.

Door zout, alcohol en cafeïne in koffie, thee en cola verliest het lichaam wat meer calcium via de urine.

**Gezondheidseffecten**

Calcium of kalk heb je nodig voor de opbouw en het onderhoud van je botten en gebit. Als je voldoende calcium (kalk) binnenkrijgt, heb je op latere leeftijd minder kans op botontkalking of osteoporose.

Calcium is ook nodig voor een goede werking van zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van andere mineralen in de lichaamscellen, zoals natrium, kalium en magnesium.