



## Extra calcium en fracturen bij ouderen

Het *British Medical Journal* publiceerde eind vorig jaar twee artikelen en een editorial over calciumsupplementen voor ouderen. Cohortonderzoeken vonden meestal (>75%) geen relatie tussen extra calciuminname uit voeding, melk, zuivel of supplementen en het risico op fracturen bij mensen ouder dan 50 jaar of een zwakke relatie (RR 0,5-2). Ook de aanbevolen inname (1200 mg/d) gaf meestal geen verlaagd risico op botbreuken vergeleken met een lagere inname. 26 rct's vonden een 11% verlaagd risico van calciumsupplementen op fracturen en 14% op vertebrale fracturen, maar geen effect op heup- en polsfracturen.

De auteurs vermoeden daarnaast publicatiebias voor rct's over supplementen: de grootste trial met het minste risico op bias vond helemaal geen effect. Slechts 1 trial bij kwetsbare ouderen met een lage calcium- en vitamine D-status beschreef een effect op fractuurrisico.<sup>1</sup> Een systematische review vond een minimale toename van botdichtheid na een jaar door calcium uit voeding (0,6-1%) en 0,7-1,8% na twee jaar (15 rct's), voor supplementen 0,7-1,8% na 2,5 jaar (51 rct's). Deze toename was onafhankelijk van de vitamine D-inname en volgens de auteurs klinisch niet relevant.<sup>2</sup>

Michaëlsson concludeert dat er weinig onderbouwing is voor een positief effect van een verhoogde calciuminname (met of zonder vitamine D) op botgezondheid en suggereert mogelijke financiële belangen van de industrie bij het bevorderen van het huidige supplementengebruik.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Bolland MJ, Leung W, Tai V, e.a. Calcium intake and risk of fracture: systematic review. *BMJ* 2015;351:h4580.

<sup>2</sup> Tai V, Leung W, Grey A, e.a. Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2015;351:h4183.

<sup>3</sup> Michaëlsson K. Calcium supplements do not prevent fractures. *BMJ* 2015;351:h4825.

CAROLIEN SCHURMAN

## Nederland: terughoudend met calciumsuppletie

De huidige aanbeveling voor calcium in Nederland voor ouderen van 51-70 jaar is 1100 mg, voor ouderen boven de 70 jaar is dat 1200 mg. In het Verenigd Koninkrijk en de Scandinavische landen wordt 700-800 mg calcium per dag aanbevolen. Het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) geeft in een reactie aan dat op basis van de resultaten van deze studies het beleid niet wezenlijk zal veranderen.

De NHG-Standaard *Fractuurpreventie* adviseert bij verhoogd risico op vallen 'zo nodig vitamine D, en voor alle patiënten >1000 - 1200 mg calcium/dg (ca. vier glazen melk(producten) of plakken kaas van 20 g), en regelmatig naar buiten gaan en vitamine D-suppletie bij bepaalde bevolkingsgroepen. Calcium uit de voeding heeft de voorkeur. Een hoge calciuminname (>2500 mg) kan leiden tot verstopping, nierstenen, cardiovasculaire events en acute gastro-intestinale problemen.<sup>1</sup> De NHG raadt zelfmedicatie van vrij verkrijgbaar calcium zonder vitamine D af.

Bij hoog fractuurrisico gebruiken patiënten soms bisfosfonaat. Bisfosfonaat wordt voorgeschreven bij osteoporose om botbreuken te voorkomen. Bisfosfonaten hechten aan botweefsel, waardoor de botafbraak afneemt en het bot sterker wordt. Het stoppen van calcium- en vitamine D-supplementen bij patiënten die geneesmiddelen tegen osteoporose gebruiken zonder dat men zich vergewist dat de natuurlijke bronnen afdoende zijn, wordt afgeraden.

Wat adviseert de diëtist over calcium aan ouderen? Check de inname van calcium uit de voeding. Probeer deze zo nodig te verhogen door het gebruik van calciumbevattende voedingsmiddelen. Houd daarbij de Nederlandse aanbeveling aan. Beslissingen over het gebruik van calciumsupplementen of het stoppen in samenspraak met de huisarts.

<sup>1</sup> NHG-Standaard Fractuurpreventie, [www.nhg.nl](http://www.nhg.nl).

CAROLIEN SCHURMAN