

Extra portie zuivel kan botbreuken bij bejaarden met 33% verminderen

nieuws

Voldoende zuivelproducten geven aan rusthuisbewoners kan een gemakkelijke en goedkope manier zijn om het aantal fracturen bij ouderen te beperken. Dat is de conclusie van een grootschalige Australische studie.

🕒 29 OKTOBER 2021 – LAATST BIJGEWERKT OM 29 OKTOBER 2021 17:40

Lees meer over:

zuivel
gezondheid



Door de vergrijzing van de bevolking hebben steeds meer ouderen voltijdse institutionele zorg nodig. Een andere vaststelling van de onderzoekers is dat velen onder hen ondervoed zijn. Aan een steekproef van 7.195 bewoners van een brede waaier zorginstellingen in Australië werd een extra portie zuivel gegeven zodat zij dagelijks de aanbevolen hoeveelheid calcium en eiwitten zouden binnenkrijgen. Het ging om melk, kaas of yoghurt. Boter, room of roomijs werden niet gegeven omdat zij te weinig calcium of eiwitten bevatten.

Door deze dieetaanpassing kon het risico op vallen en fracturen aanzienlijk beperkt worden. De aanbevolen hoeveelheid calcium en eiwitten innemen, had tot gevolg dat er 33 procent minder breuken werden vastgesteld, 46 procent minder heupfracturen en 11 procent minder vallen werden genoteerd. Deze daling werd al na zes maanden vastgesteld. Een tekortkoming van deze studie is dat minder dan de helft van de deelnemers langer dan 15 maanden werd opgevolgd.



Tijdens de interventie kregen de rusthuisbewoners ook hele zuivelproducten en geen supplementen met calcium en proteïnen. Volgens de onderzoekers kan de unieke zuivelmatrix van melk, kaas en yoghurt dus wellicht extra voordelen leveren in vergelijking met supplement.

“We kunnen besluiten dat onze studie aantoont dat ingrijpen in het dieet van rusthuisbewoners een belangrijke impact kan hebben voor de preventie van fracturen in de bejaardenzorg, mogelijk zelfs in de bredere gemeenschap”, stelt dokter Iuliano die de leiding had over het onderzoek in het medische tijdschrift BMJ.

Naar de studie

Bron: Eigen verslaggeving

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1030 Schaerbeek

Contact

T • 0473 59 41 39
M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our twitter page: https://twitter.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

© 2025 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra