

# Studie toont relatie aan tussen cola en botontkalking

nieuws

Vrouwen die regelmatig cola drinken lopen statistisch meer kans op osteoporose. Uit een Amerikaanse studie blijkt dat botdichtheid in de heup bij coladrinksters relatief laag is. Dat kan leiden tot botontkalking op latere leeftijd en uiteindelijk tot breuken. Volgens de studie krijgen coladrinkers minder calcium binnen dan niet-coladrinkers. Verrassend aan de studie is dat de ontwikkeling van osteoporose niet gelinkt wordt aan het minder drinken van melk, zoals vaak wordt gedacht.

🕒 10 OKTOBER 2006 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:58

▫ Vrouwen die regelmatig cola drinken lopen statistisch meer kans op osteoporose. Uit een Amerikaanse studie blijkt dat botdichtheid in de heup bij coladrinksters relatief laag is. Dat kan leiden tot botontkalking op latere leeftijd en uiteindelijk tot breuken. Bij mannen werd er geen relatie tussen cola drinken en osteoporose vastgesteld. Dat schrijven de onderzoekers van de Tufts University in Boston deze maand in het American Journal of Clinical Nutrition.

Uit de studie onder 1.413 vrouwen en 1.125 mannen van gemiddeld net onder de zestig bleek dat het drinken van meer dan vier glazen of blikjes cola per week voor vrouwen tot een zwakker heupbot leidt. Hoe meer cola ze drinken, hoe zwakker het bot, aldus de studie. Factoren zoals leeftijd, overgang, het slikken van calcium of vitamine D en alcoholgebruik bleken geen invloed te hebben. Het maakt nauwelijks uit of er gewone cola of cola light wordt gedronken. De invloed van cafeïnevrije cola is wel kleiner. Bij mannen heeft het drinken van cola geen invloed op de botten in de heup. Ook bij vrouwen die andere koolzuurhoudende dranken dan cola drinken, is het effect niet te zien.

Verrassend aan de studie is dat de ontwikkeling van osteoporose niet gelinkt wordt aan het minder drinken van melk, zoals vaak wordt gedacht. Coladrinksters in de studie consumeerden niet wezenlijk minder melk of melkproducten, de eerste bron van calcium voor de botten. Toch blijkt dat coladrinkers minder calcium binnen krijgen dan niet-coladrinkers. Mogelijk zijn er hiervoor ook fysiologische verklaringen. Cola bevat fosfor in de vorm van fosforzuur. Mogelijk neemt dat de plaats in van calcium in de beenderen, die daardoor minder sterk worden.

**Bron:** De Morgen

## **VILT vzw**

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

## **Contact**

M • [info@vilt.be](mailto:info@vilt.be)

## **Volg ons op:**

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

screenreader.visit us on our x page: [https://x.com/vilt\\_nieuws](https://x.com/vilt_nieuws)

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)