

Kalzium

Kalziumreiche Lebensmittel

Milch- und Milchprodukte

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Parmesan 36 % FiT	30 g	332
Emmentaler 45 % FiT	30 g	309
Joghurt 3,6 %	1 Becher: 250 ml	300
Vollmilch, Sauermilch	250 ml	300
Lactosefreie Milch	250 ml	300
Schnittkäse 30 % FiT	2 Scheiben: 30 g	280
Buttermilch	250 ml	270
Camembert 30 % FiT	30 g	180
Molke natur	250 ml	170
Camembert 60 % FiT	30 g	150
Schafkäse (Feta)	30 g	150
Magertopfen	100 g	90
Cottage Cheese 10 % FiT	1 Esslöffel: 25 g	24

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Milchersatzprodukte angereicht mit Kalzium

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Sojadrink	250 ml	300
Sojapudding	125 g	150
Mandeldrink	100 ml	120
Reisdrink	100 ml	120
Haferdrink	100 ml	120

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Kalzium

Obst und Gemüse

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Brennnessel	100 g	713
Brokkoli gekocht	150 g	130
Rucola	50 g	80
Feigen, roh	150 g	80
Fisolen	150 g	100
Kohlsprossen	150 g	53
Chinakohl	150 g	60
Himbeeren	150 g	60
Kiwi	150 g (2 Stück)	60
Orange	150 g	60
Kresse/Schnittlauch/Petersilie	10 g	21

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Getreide, Brot und Nüsse

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Mohn	20 g	292
Haselnüsse	50 g	113
Amaranth, roh	50 g	107
Sesam	20 g	157
Pumpernickel	100 g	55
Weizenvollkornbrot	100 g	31
Hafer	50 g	40
Walnüsse	50 g	44

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Hülsenfrüchte

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Sojabohnen, roh	100 g	200
Tofu	150 g	130
Bohnen weiß, roh	100 g	113

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Kalzium

Getränke

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Hohes C mit Kalzium	250 ml	300

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

Mineralwasser

Lebensmittel	Portionsmenge	Kalzium in mg
Alpquell	1 Liter	250
Astoria	1 Liter	200
Tiroler Quelle	1 Liter	211

Quelle: Souci, Fachmann, Kraut – Online Datenbank (abgerufen im Dezember 2016)

So decken Sie Ihren Kalziumbedarf!

Mit 3 Scheiben Schnittkäse, 250 ml Milchprodukt (Milch, Joghurt) und einem mit Kalzium angereicherten Glas Orangensaft ist der Kalziumbedarf von 1000 mg am Tag schon gedeckt!



Kalzium

Die weitere Lebensmittelauswahl sollte einer ausgewogenen, gesunden Ernährung entsprechen.

Für einen schnellen Überblick Ihrer persönlichen Kalziumaufnahme, stehen folgende elektronische Kalziumrechner zur Verfügung:

Deutsch:

<https://www.gesundheitsinformation.de/kalziumrechner.2032.de.html>

Englisch:

<https://www.iofbonehealth.org/calcium-calculator>

Tipps:

- Verteilung von kalziumreichen Lebensmitteln über den Tag: eine höhere Kalzium-Konzentration im Darm verringert die Absorptionsrate.
- Vitamin C fördert die intestinale Kalzium-Absorption: Eine optimale Kombination wäre ein Fruchtsaft, aufgespritzt mit kalziumreichem Mineralwasser (Kalzium-Konzentration > 150 mg/l) (siehe Tabelle Mineralwasser).
- Alternative Kalziumquellen: kalziumreiches Mineralwasser (siehe Tabelle Mineralwasser), Sesam, Amaranth, Sojabohne, Haselnüsse, Kräuter.
- Einplanen einer regelmäßigen kalziumreichen Spätmahlzeit (wie zum Beispiel ein Milchprodukt).