

Merkblatt zum Calciumbedarf und Calciumeinnahme

- Eine ausreichende Calciumversorgung ist wichtig für die Knochengesundheit.
- Erwachsene haben einen Tagesbedarf von ca. 1100 mg Calcium. Die Calciumeinnahme kann hier überprüft werden:

<https://www.rheumaliga.ch/calciumrechner>



Calciumgehalt ausgewählter Lebensmittel

Calciumreiche Milch- und Milchprodukte, Soja-erzeugnisse, Gemüsesorten	Calcium mg/100g	Calciumreiche Fische, Getreideerzeugnisse, Fisch, Nüsse, Samen, Kräuter	Calcium mg/100g
Parmesan, 32 % F.i.Tr.	1400	Pumpernickel und Knäckebrot	21 – 23
Bergkäse, Lindenberger und Edelpilzkäse	1100	Hafervollkornflocken	54
Edamer, Butterkäse, Appenzeller, Gouda	ca. 800	Hering	71
Mozzarella, Chester, Gorgonzola, Leerdamer, Tilsiter, Ziegenkäse (Schnittkäse)	über 600 bis zu 750	Seelachs, Kabeljau, Seezunge, Muscheln	20 – 30
Kuhmilch 1,5% Fett, Joghurt und Ziegenmilch	123	Schleie und Karpfen	70 - 80
Kuhmilch 3,5% Fett	120	Sardinen	101
Schafmilch	183	Majoran, Petersilie	250 - 320
Grünkohl, roh	212	Sesamsamen	783
Spinat, roh	126	Mandeln	252
Spinat, tiefgefroren	120	Petersilienblatt	245
Fenchel, Roh	109	Haselnüsse	225
Tofu	105	Gartenkresse	214
Broccoli, roh	105	Feige, getrocknet	190
Mangold, roh	103	Kakaopulver, fettarm	190
Portulak, roh	95	Bierhefeflocken	160
Porree (Lauch), roh	87	Löwenzahnblätter	158
Staudensellerie	80	Pistazienkerne	130
Sojabohnen	201	Paranüsse	130
Sojasprossen	42	Schnittlauch	129
Kichererbsen	124	Meerrettich, roh	105
Linsen	74	Sonnenblumenkerne	100
Weisse Bohnen	113	Walnüsse	87

Tabelle 1 : Calciumgehalt ausgewählter Lebensmittel

Calciumhaltiges Mineralwasser – je nach Produkt 150-300mg/Liter

So steigern Sie zusätzlich die Calciumaufnahme und die Calciumverwertung im Körper:

- Regelmäßige körperliche Bewegung, wenig Alkohol, kein Nikotin
- Gute Vitamin D- Versorgung (durch Bewegung am Sonnenlicht, Fisch, pflanzliche hochwertige Öle, Margarine, Lebertran, Pilze und Eier, Vitamin D Supplementierung bei Personen > 65Jahre)
- Vitamin C (Fruchtsäfte, Obst, Rohkost und viele Gemüsesorten) zu den Mahlzeiten verbessert die Calciumaufnahme in das Blut.