



Was ist Calcium und weshalb ist es wichtig?

99 % des Calciums in unserem Körper sind in Knochen und Zähnen enthalten. Eine ausreichende Calciumzufuhr ist daher für den Erhalt gesunder Knochen und Zähne wichtig. Calcium wird in unserem Körper aber noch für viele weitere Funktionen benötigt. Beispielsweise trägt es zu einer normalen Blutgerinnung, Muskelfunktion und Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei.

Calciumlieferanten

Am meisten Calcium wird in unserer Ernährung über Milch und Milchprodukte aufgenommen.

Täglich werden **drei Portionen Milch und Milchprodukte** empfohlen. Einer Portion entsprechen 2 dl Milch oder 150-200 g Joghurt / Quark / Hüttenkäse oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse.

Weiter tragen calciumhaltige Mineralwasser, Sojaprodukte, gewisse Gemüsesorten, aber auch Nüsse zur Deckung des Bedarfs bei.

Calciumgehalt von Milch und Milchprodukten



Produkt (Portion)	Calciumgehalt pro Portion
Extra Hartkäse z.B. Parmesan (30 g)	390-420 mg
Hartkäse z.B. Emmentaler, Gruyère (30 g)	270-300 mg
Halbhartkäse z.B. Appenzeller, Tilsiter (30 g)	180-270 mg
Weichkäse z.B. Camembert, Tomme (60 g)	150-360 mg
Mozzarella, Feta (60 g)	200-270 mg
Quark, Blanc battu (150 g)	120-170 mg
Voll-, Drink-, Magermilch (2,5 dl)	300 mg
Joghurt, Sauermilch (180 g)	215 mg

Calciumgehalt anderer Lebensmittel

Auch pflanzliche Lebensmittel können zur Bedarfsdeckung beitragen. Zudem gibt es auch mit Calcium angereicherte Milchersatzprodukte.

Produkt (Portion)	Calciumgehalt pro Portion
Mandeln (30 g)	80 mg
Broccoli (120 g)	100 mg
Rucola (50 g)	80 mg
Sojadrink mit Calcium (2,5 dl)	300 mg
Tofu, nature (120 g)	125 mg

Calciumhaltige Mineralwasser (>150 mg / Liter)

- Contrex 468 mg
- Valser Classic 418 mg
- Rhäzünser 222 mg
- San Pellegrino 179 mg
- Swiss Alpina 208 mg

Der Calciumgehalt von Schweizer Hahnenwasser beträgt durchschnittlich 70mg Calcium pro Liter, variiert aber je nach Region.

Tagesbeispiel zur Deckung des Calciumbedarfs einer erwachsenen Person

Frühstück

Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre
1 Glas Milch (2,5 dl)

Znüni

Saisonfrucht und 30 g Mandeln

Mittagessen

Lachs mit Reis und 120 g Broccoli

Zvieri

1 Becher Naturejogurt (180 g) mit Saisonfrüchten

Abendessen

Geschwellte Kartoffeln mit 30 g Hartkäse, Tomaten und Salat

Über den Tag verteilt 1,5 Liter Hahnenwasser

Wie viel Calcium benötigen wir pro Tag? Tagesbedarf in Milligramm (mg)

Alter	Bedarf
Säuglinge (0-12 Monate)	220-330 mg
Kinder (ab 1 bis 12 Jahren)	600-1100 mg
Jugendliche (ab 13 bis 19 Jahren)	1200 mg
Erwachsene (ab 19 Jahren)	1000 mg
Schwangere / Stillende	1000 mg

(Quelle: DACH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2013)

Calciummangel

Ein Calciummangel kann langfristig zu **Osteoporose** führen. Bei dieser Erkrankung reduziert sich die Knochenmasse, wodurch das **Risiko von Knochenbrüchen** erhöht ist. Neben einer ausreichenden Calciumzufuhr ist auch körperliche Aktivität wie z.B. Joggen zur Vorbeugung einer Osteoporose von Bedeutung.

Wussten Sie, dass...

- **Vitamin D** zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium beiträgt.
- Der Körper einer erwachsenen Person je nach Alter und Geschlecht zwischen **0,75** und **1,3 kg Calcium** enthält.



COOP NEWSLETTER
ERNÄHRUNG

Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?

Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an:
www.coop.ch/newsletter