



Kalzium

Kalzium hat viele wichtige Aufgaben in unserem Körper. Deshalb ist es wichtig, dass wir täglich ausreichend Kalzium zu uns nehmen. Welche Lebensmittel sind kalziumreich und wie kann der Körper das Kalzium am besten aufnehmen?

Machen Sie den Check

Welche kalziumreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

✓	Kalziumreiche Lebensmittel	Wie viel davon?
<input type="radio"/>	Milch	
<input type="radio"/>	Milchprodukte wie Joghurt, Quark	
<input type="radio"/>	Käse	
<input type="radio"/>	Grünes Gemüse wie Federkohl, Rucola, Spinat, Broccoli	
<input type="radio"/>	Nüsse, Kerne, Samen	
<input type="radio"/>	Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, Bohnen	

Tagesbeispiel

Für eine Aufnahme von etwa 1 000 mg Kalzium.

	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Frühstück	Birchermüesli aus	
	180 g Joghurt nature	252 mg
	60 g Haferflocken	32 mg
	25 g Nüsse	43 mg
	120 g Apfel	6 mg
Mittagessen	Curry mit	
	60 g Linsen, trocken	35 mg
	120 g Kürbis	22 mg
	60 g Federkohl	162 mg
	20 g Crème fraîche	15 mg
	60 g Reis, trocken	35 mg
Latte Macchiato (2 dl Vollmilch)	240 mg	
Abendessen	250 g Ofenkartoffeln	15 mg
	200 g Quarkdip	220 mg
	Ofengemüse mit	
	90 g Knollensellerie	39 mg
	90 g Rüebl	28 mg
Total Kalzium		1 144 mg



Pro Tag wird Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 18 und 24 Jahren eine Einnahme von 1 000 mg und Frauen und Männern zwischen 25 und 65 Jahren eine Einnahme von 950 mg empfohlen.

So plane ich kalziumreiche Lebensmittel ein

Frühstück

Znüni

Mittagessen

Zvieri

Abendessen

Spätmahlzeit

Kalzium: die Aufgaben im Körper

Kalzium benötigt unser Körper, um die Knochen und Zähne stabil zu halten, denn fast 100 % des Kalziums ist dort gespeichert. Auch um den Herzschlag zu regulieren, um Nervensignale korrekt weiterzuleiten und für die Blutgerinnung brauchen wir Kalzium.

Kalziumreiche Lebensmittel

Milch und Milchprodukte sind sehr gute Kalziumquellen, und die empfohlenen zwei bis drei Portionen decken gut zwei Drittel unseres täglichen Kalziumbedarfs ab. Natürlich sind Gemüse wie Broccoli, Spinat und Federkohl, Nüsse, Samen und gewisse Sojaprodukte ebenfalls kalziumhaltig. Sie müssen jedoch zum Teil in sehr grossen Mengen konsumiert werden, damit man die benötigte Menge Kalzium aufnimmt.

Kalziumaufnahme im Darm

Die kalziumreichen Lebensmittel auf verschiedene Mahlzeiten verteilen, da unser Darm pro Mahlzeit nur eine bestimmte Menge Kalzium aufnehmen kann. Wie gut der Darm das Kalzium aufnehmen kann, hängt von der Bioverfügbarkeit des Lebensmittels ab. Bioverfügbarkeit bedeutet, wie viel vom im Lebensmittel enthaltenen Nährstoff – in diesem Fall Kalzium – während der Verdauung vom Körper aufgenommen werden kann. Die Bioverfügbarkeit hängt von verschiedenen Eigenschaften

der Lebensmittel ab. Die Milch beispielsweise enthält Inhaltsstoffe wie Milchsäure, Zitronensäure, bestimmte Aminosäuren und Vitamin D, welche die Aufnahme von Kalzium im Darm fördern. Pflanzliche Lebensmittel können zwar viel Kalzium enthalten, aber gleichzeitig auch Substanzen, die die Kalziumaufnahme hemmen. Spinat beispielsweise enthält Oxalsäure. Sie geht mit Kalzium eine unlösliche Verbindung ein, wodurch der Darm rund 95 % des Kalziums nicht aufnehmen kann. Nüsse, Samen und Kerne wiederum sind nur dann gute Kalziumquellen, wenn sie geschrotet oder idealerweise zu Mus verarbeitet sind.

Knochengesundheit

Dass wir im Alter an Knochensubstanz verlieren, ist normal, das tun wir alle. Aber nicht jede Person bekommt Osteoporose. Das Risiko lässt sich zudem mit einer ausgewogenen Ernährung mit genügend Kalzium, Protein und Vitamin D in Kombination mit regelmässiger Bewegung minimieren. Am besten von klein auf und ein Leben lang. Vor allem in jungen Jahren kann die Knochengesundheit optimal gefördert werden, von welcher man dann im späteren Leben zehren kann.



Für Wissenshungrige

Die kalziumreichsten tierischen und pflanzlichen Lebensmittel nach Menge Kalzium pro Portion in absteigender Reihenfolge.

Tierische Lebensmittel	Kalzium pro 100 g	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Schafmilch	180 mg	2 dl	360 mg
Extrahartkäse (z. B. Sbrinz)	1030 mg	30 g	309 mg
Hartkäse (z. B. Emmentaler)	1030 mg	30 g	309 mg
Weichkäse, Durchschnitt	440 mg	60 g	264 mg
Halbhartkäse (z. B. Tilsiter)	840 mg	30 g	252 mg
Naturjoghurt	140 mg	175 g	245 mg
Vollmilch	120 mg	2 dl	240 mg
Buttermilch	110 mg	2 dl	220 mg
Mozzarella	340 mg	60 g	204 mg
Quark	110 mg	175 g	193 mg
Hühnereigelb	140 mg	30 g (von 2 Eiern)	42 mg

Pflanzliche Lebensmittel	Kalzium pro 100 g	Portionsgrösse	Kalzium pro Portion
Federkohl	270 mg	120 g	324 mg
Sesamsamen, ungeschält	940 mg	22,5 g	212 mg
Rucola	160 mg	120 g	192 mg
Sojamehl	240 mg	60 g	144 mg
Tofu	110 mg	120 g	132 mg
Spinat	100 mg	120 g	120 mg
Broccoli	93 mg	120 g	102 mg
Bohnen, getrocknet	130 mg	60 g	78 mg
Kichererbse, getrocknet	120 mg	60 g	72 mg
Mandel	270 mg	22,5 g	61 mg
Hülsenfrüchte, getrocknet	96 mg	60 g	58 mg
Leinsamen	240 mg	22,5 g	54 mg
Petersilie	210 mg	20 g	42 mg
Samen, Kerne, Nüsse, Durchschnitt	170 mg	22,5 g	39 mg
Weizenvollkornbrot	20 mg	100 g	20 mg

Das merke ich mir
