

Kalziumverfügbarkeit – Helfer und Hemmer

Mit einer Mahlzeit nehmen Sie neben Kalzium auch andere Stoffe auf. Einige sind für die Aufnahme von Kalzium förderlich, andere wiederum hemmen diese. Im Durchschnitt kommen in pflanzlichen Kalziumlieferanten mehr der hemmenden Stoffe vor als in tierischen. Dies könnte

erklären, wieso Milch und Milchprodukte eine derart gute Kalziumverfügbarkeit haben.

Erfahren Sie, welche Stoffe sich auf die Kalziumverfügbarkeit in Lebensmitteln auswirken:

Stoffe, die die Kalziumaufnahme fördern



Vitamin A



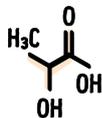
Vitamin D



Vitamin K



Milchzucker /
Laktose



Milchsäure



Protein

Stoffe, die die Kalziumaufnahme hemmen



Phytinsäure

kommt vor in Getreide, Vollkornprodukten, Kaffee



Oxalsäure

kommt vor in Rhabarber, Renden, Spinat, Krautstiel, Amaranth, Mandeln, Kakao, Kaffee



Fett und Alkohol



Phosphate

aus industriell gefertigten Produkten

Das merke ich mir
