

Kalziumstoffwechsel: Der Weg des Kalziums

Wie gelangt Kalzium in den Körper und was passiert mit dem Nährstoff? Wenn Sie kalziumreiche Lebensmittel essen, kann Ihr Körper den Mineralstoff im Dünndarm aufnehmen. «Aufnehmen» bedeutet in diesem Fall, dass Kalzium mithilfe von Vitamin D durch die Darmwand ins Blut gelangt. Mehrere Hormone wirken sich auf den Kalziumgehalt im Blut aus. Das Parathormon in der Niere hat die Funktion, die Kalziumauf-

nahme ins Blut zu steigern. Der Gegenspieler Kalzitinin sorgt von der Schilddrüse aus dafür, dass mehr Kalzium in die Knochen eingebaut wird. Für die Kalziumresorption und für den Einbau in die Knochen ist Vitamin D entscheidend, ebenso wie Vitamin K₂. Die Knochen speichern im Körper den grössten Teil des Nährstoffes. Überschüssiges Kalzium scheiden Sie über die Nieren (im Urin) und über den Darm (im Stuhl) wieder aus.

Der Weg von Kalzium durch den Körper

