

# Disponibilité du calcium: facilitateurs et inhibiteurs

En prenant un repas, vous absorbez non seulement du calcium, mais aussi d'autres substances, dont certaines favorisent son absorption et d'autres l'inhibent. Généralement, les sources de calcium végétales contiennent davantage de substances inhibitrices que les sources animales.

Cela pourrait expliquer la bonne biodisponibilité du calcium dans le lait et les produits laitiers nature.

Découvrez quelles substances ont un impact sur la biodisponibilité du calcium dans les aliments.

## Substances qui facilitent l'absorption du calcium

A

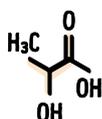
Vitamine A



Lactose

D

Vitamine D



Acide lactique

K

Vitamine K



Protéines

## Substances qui inhibent l'absorption du calcium



L'acide phytique

présent dans les céréales, les produits à base de céréales complètes, le café



L'acide oxalique

présent dans la rhubarbe, la betterave, les épinards, la côte de bette, l'amarante, les amandes, le cacao, le café



Les graisses et l'alcool



Les phosphates

provenant des produits industriels

J'en prends bonne note

---

---

---



Vous trouverez les liens vers les sources sur notre site internet:  
[swissmilk.ch/os](https://swissmilk.ch/os)

swissmilk