

## Stolpersteine bei der Kalziumversorgung

### Kaffee: ein Kalziumräuber?

Neue Studien zeigen: Bei einem regelmässigen Kaffeekonsum steigert das im Kaffee enthaltene Koffein die Nierenfunktion nicht und führt auch nicht zu einer grösseren Harnausscheidung. Wichtig ist, auf eine bedarfsgerechte Kalziumzufuhr zu achten und es mit dem Kaffeetrinken nicht zu übertreiben. Die empfohlene Grenze liegt bei vier Tassen pro Tag.



Wird Kaffee in Form von Cappuccino oder Latte macchiato getrunken, ist er eine gute Kalziumquelle.



### Schlechte Kalziumaufnahme durch Kakaogetränke?

Kakaopulver enthält Oxalsäure, welche prinzipiell die Kalziumresorption hemmt und sich negativ auf die Kalziumversorgung auswirken kann. Im Kakaogetränk (enthält noch ca. 10 mg Oxalsäure /100 g Getränk) ist jedoch die Kalziumresorption im Vergleich zu Milch nach wissenschaftlichen Untersuchungen nicht signifikant verschlechtert. Das Kakaogetränk ist deshalb ein wichtiger und beliebter Kalziumlieferant, besonders bei Kindern.



Eine gute Alternative mit sehr geringem Oxalsäureanteil sind Frühstücksgetränke auf Basis von Malzextrakt (z.B. Ovomaltine, Dawamalt, Sojalmalt). Diese enthalten nur wenig Kakao.



## Täglich Eistee?

Eistee besteht meistens aus Schwarz- oder Grüntee. Schwarztee (12.5 mg Oxalsäure /100 g Getränk) enthält ebenfalls kalziumresorptionshemmende Oxalsäure. Bei hohem bzw. häufigem Konsum (im Vergleich zu Kakaogetränken ist dies leicht zu erreichen) kann die Kalziumresorption effektiv erniedrigt werden.



Eistee mit Rooibostee (Rotbuschtee) selber zubereiten. Zum Beispiel im Verhältnis 1:1 mit Apfelsaft. Rooibostee enthält keine Oxalsäure, ist koffeinfrei und arm an Tannin ( wird daher nicht bitter).



## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Regula Thut Borner  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mailaiter Februar 2008



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)