

## Wie aussagekräftig sind Resorptionsquoten?

Kalziumreiche Nahrungsmittel wie Milch, Käse, Grünkohl, Broccoli oder Sesam haben unterschiedlich hohe Resorptionsquoten. Entscheidend ist diese Resorptionsquote jedoch nicht, ausschlaggebend ist vielmehr die effektiv aufgenommene Kalziummenge. Diese hängt ab vom Kalziumgehalt des Nahrungsmittels und von der üblicherweise konsumierten Portionsgrösse.

	Portionsgrösse (g)	Kalziumgehalt (mg) pro 100 g pro Portion		Resorptionsquote (%)	Resorbierbares Kalzium (mg)
Milch	240	120	300	32,1	96
Broccoli	150	65*	97,5	52	51
Sesam	1 KL = 4 g	783	31	21	6,5

\* Die Kalziumangaben bezieht sich auf in Wasser gekochtes Gemüse.

### Warum ist die Resorptionsquote von Kalzium aus Milch niedriger als die von bestimmten Gemüsesorten?

Die Resorptionsquote sinkt, u.a. je höher der Kalziumgehalt eines Lebensmittels ist, z.B. auf Grund eines ausgelasteten Carriersystems. Bei der Ermittlung der Resorptionsquote muss dies mathematisch berücksichtigt werden. Deshalb führt der hohe Kalziumgehalt von Milch zwangsläufig zu einer niedrigeren Resorptionsquote.

Ausnahmen bilden Nahrungsmittel, die stark resorptionshemmende Begleitsubstanzen enthalten, wie z.B. die an Oxalsäure reichen Nahrungsmittel Spinat und Rhabarber. Hier kommt es bei gutem Kalziumgehalt zu extrem niedrigen Resorptionsquoten. Ausnahmen sind auch Nahrungsmittel, die mit resorptionsfördernden Begleitsubstanzen angereichert sind, z.B. mit Kalziumcitrat-malat angereicherte Fruchtsäfte. Hier ergeben sich erhöhte Resorptionsquoten durch die stark resorptionsfördernde Wirkung von Citrat und Malat (= Salze der Zitronen- und Äpfelsäure).

### Literatur

Weaver C.M. et al, Am J Clin Nutr, 70 (3): 543S, 1999



## 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 April 2002



Schweiz. Natürlich.



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