



**Milch macht Knochen stark:**

Mit täglich 3 Portionen Milch und Milchprodukten decken Sie bereits zwei Drittel Ihres Kalziumbedarfs.

**Zum Beispiel**

2 dl Milch, 180 g Joghurt und 40 g Käse

**Was tun bei Osteoporose?**  
Das knochenfreundliche 3-Punkte-Programm:

- Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit genügend Kalzium und Vitamin D.
- Sorgen Sie für regelmässige, den Knochenaufbau fördernde Bewegung wie Nordic Walking, Joggen, Wandern, Yoga, Gymnastik.
- Verzichten Sie aufs Rauchen und geniessen Sie Alkohol und Koffein dosiert.

**Gesund, leicht und knochenfreundlich**

Kombinationen aus Milch und Milchprodukten mit Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Obst sind besonders wertvoll.



Saisonsalat mit Hüttenkäse.



Gemüsesuppe mit Sbrinz.



Hülsenfrüchte mit Joghurt.



Milchshake mit frischem Obst.



Quarkdessert mit Nüssen.

Mehr Rezepte unter [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

**SERVICEBOX**

Mehr Informationen und praktische Tipps:

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

[ernaehrungsberatung@swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

Ratgeber-Telefon:  
031 359 57 56



**So viel ist nötig**

Der tägliche Kalziumbedarf hängt vom Lebensalter ab:

- Frauen 25 bis 50 Jahre und Männer 25 bis 65 Jahre: 1000 mg
- Schwangere und stillende Frauen: 1200 mg
- Frauen in den Wechseljahren:
  - mit Hormonersatztherapie 1000 mg
  - ohne Hormonersatztherapie 1200 mg
- Frauen und Männer über 65 Jahre: 1500 mg