

# Calcium mit und ohne Milch

## Calcium-Bedarf

Säuglinge von 0 bis unter 12 Monate	500 mg / Tag
Kinder von 1 bis 15 Jahren	600 - 1000 mg / Tag
Jugendliche von 15 bis unter 19 Jahren	1200 mg / Tag
Erwachsene	800 - 1000 mg / Tag
Frauen während Schwangerschaft	1200 mg / Tag
Frauen während Stillzeit	1300 mg / Tag

## Calcium aus Nahrungsmitteln ohne Milch und Milchprodukte

### Sojamilch

#### 100 g enthalten

Sojadrink nicht angereichert	z.B. von Coop, Soyana	20 mg
Bjorg Soja	Reformhaus	140 mg
Provamel Soya Drink	Reformhaus	140 mg
Alpro Soja, angereichert mit Calcium	Coop, andere Warenhäuser	120 mg

### Gemüse

Grünkohl, Gartenkresse	mehr als 200 mg
Brunnenkresse, Löwenzahn, Fenchel, Broccoli	100 - 200 mg
Portulak, Lauch, Stangensellerie, Sellerie, Kohlräbli, Grüne Bohnen,	

### Nüsse / Samen / Hülsenfrüchte

Mandeln	252 mg
Haselnüsse	225 mg
Paranuss, Pistazien	130 mg
Walnüsse	87 mg
Pekannuss	73 mg
Erdnüsse, Erdnussbutter	40 - 65 mg
Cashewnuss	31 mg

#### 100 g enthalten

Sesam-Samen	783 mg
Sonnenblumenkerne	100 mg

Sojabohne	201 mg
Kichererbsen	124 mg
Bohnen, weiss	113 mg
Limabohne	85 mg
Linsen	74 mg
Erbsen	51 mg
Sojasprossen	45 mg

Von diversen Nüssen und vom Sesam sind im Reformhaus Pasten (z.B. der Firma Rapunzel) erhältlich. Sie können als Brotaufstrich, in Saucen, Dips, Desserts etc. verwendet werden.

### **Mineralwasser**

Eptinger, Adelbodner, Contrex, Valsler, San Bernardino	mehr als 400 mg / Liter
Aproz, Bad Wildungen	mehr als 300 mg / Liter
Sassal, Passugger, Rhäzünser	mehr als 200 mg / Liter

### **Getreide und Getreideprodukte**

Getreide und Getreideprodukte enthalten auch Calcium. Vor allem Vollkornprodukte leisten - trotz einer etwas schlechteren Aufnahme verglichen mit raffinierten Produkten - einen zwar kleinen, aber nicht unwesentlichen Beitrag zur täglichen Calciumzufuhr.

### **Zum Vergleich: Milch und Milchprodukte**

#### **100 g enthalten**

Milch, Joghurt	120 mg
Hüttenkäse, Quark, andere Frischkäse	90 mg
Weichkäse	400 - 600 mg
Hart- und Halbhartkäse	700 - 1000 mg

### **Calziumsubstitution**

Wird der Calciumbedarf nicht durch natürliche Lebensmittel gedeckt, sollten Calciumpräparate eingenommen werden. Es sind verschiedene Präparate mit unterschiedlicher Dosierung auf dem Markt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Ihrer Ernährungsberaterin, in Ihrer Apotheke über geeignete Präparate informieren. In der Regel wird eine Substitution von 500 mg pro Tag empfohlen.

---

Quelle: Ernährungsberatung USZ