

Calcium in Nahrungsmitteln:

Lebensmittel	mg/Portion
Milch/Milchprodukte	
200 ml (1 Glas) Milch, Dickmilch, Joghurt, Kefir, Buttermilch	ca. 240 mg
1 Becher Joghurt	173 mg
2 Scheiben (60 g) Emmentaler (45% F.i.Tr.)	660 mg
3 EL (30 g) Parmesan	420 mg
2 Scheiben (60 g) Edamer (30% F.i.Tr.)	522 mg
1 Port. Mozzarella	380 mg
1 Port. (60 g) Camembert (45% F.i.Tr.)	210 mg
Gemüse	
1 Port. (200 g) Grünkohl (roh)	424 mg
1 Port. (200 g) Fenchel	218 mg
1 Port. (200 g) Broccoli	174 mg
1 Port. (200 g) Porree	174 mg
1 Port. (20 g) Gartenkresse (roh)	42 mg
1 Bund (15 g) Petersilie	37 mg
Obst	
1 Apfelsine (150 g ohne Schale)	63 mg
150 g Brombeeren (und andere Beeren)	66 mg
50 g Rosinen (2 1/2 Eßlöffel)	40 mg
Brot	
2 Scheiben (100 g) Pumpernickel	55 mg
2 Scheiben (100 g) Vollkornbrot	42 mg
Sonstiges	
50 g Mandeln	126 mg
50 g Haselnüsse	113 mg
1 1/2 Eßlöffel Sesamsamen	118 mg
150 g Tofu	158 mg

Tagesrationen, die man in den Ernährungsplan einbauen kann:

Lebensmittelportion	mg Calcium
1/4 l Milch	300 mg
2 Scheiben Tilsiter, 30% F.i.Tr. (60 g)	498 mg
2 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (100 g)	43 mg
200 g Broccoli	210 mg
	1051 mg
oder vegetarisch	mg Calcium
200 g Vollkornbrot	84 mg
200 ml (1 Glas) Sojamilch (Ca-angereichert)	240 mg
150 g Tofu	158 mg
150 g Apfelsine	63 mg
200 g Fenchel	273 mg
300 ml Mineralwasser	100 mg
	918 mg
oder	mg Calcium
1 Portion Nudelsalat (100 g)	27 mg
3 EL geriebener Parmesankäse (30 g)	387 mg
1 Ecke Camembert, 30% F.i.Tr., (50 g)	300 mg
250 g Quark mager	230 mg
300ml Mineralwasser	100 mg
	1044

Wie steht's mit Vollkornprodukten?

Phytin, ein Inhaltsstoff des Getreides, sitzt in den randnahen Schichten des Getreidekornes (von Hafer, Weizen, Roggen) und vermindert ebenfalls die Calciumausnutzung, da es mit dem Mineralstoff unlösliche Salze bildet. Das heißt, daß besonders Vollkornprodukte Phytin enthalten. Da Vollkornprodukte aber einen höheren Calciumgehalt haben als Weißbrote, ist von ihnen nicht abzuraten. Vorsicht ist aber bei Weizenkleie (z.B. als Abführmittel) als Zusatz geboten. Gerade ältere Frauen benutzen diese oft, ohne an die Auswirkungen auf die Calciumaufnahme zu denken.