

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 85 (2007)
Heft: -: Osteoporose : Knochenstark älter werden

Artikel: So viel Kalzium steckt in den Lebensmitteln
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726087>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

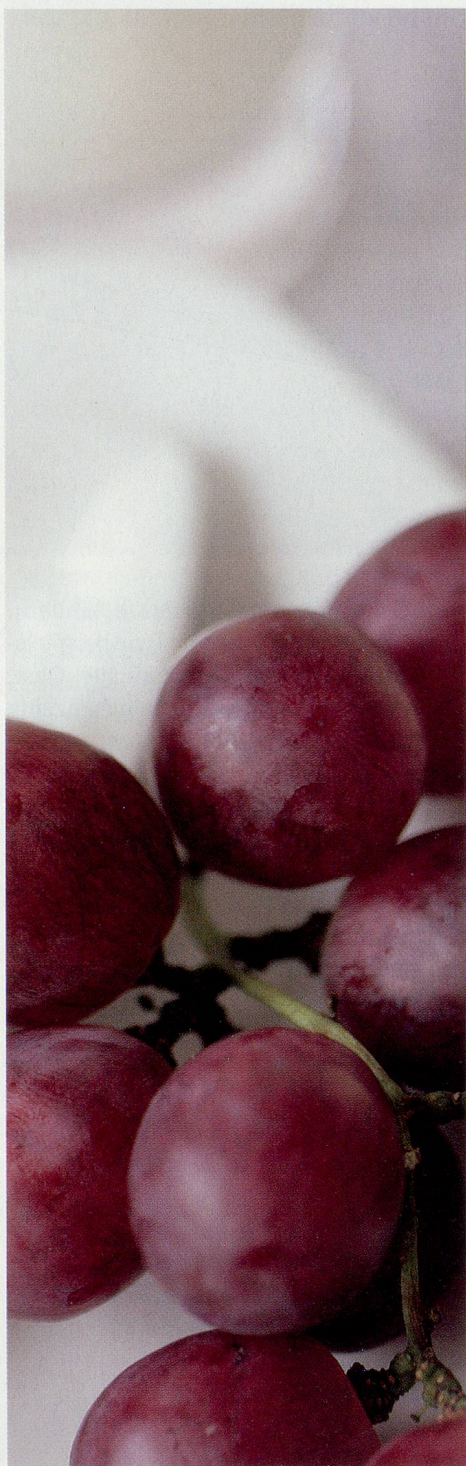
Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

So viel Kalzium steckt in den Lebensmitteln

Alle Angaben in Milligramm Kalzium pro 100 Gramm oder pro Deziliter.

Bilder: Bildlupe/OsteoSwiss/Gerry Ebner



Milch und Milchprodukte

Butter	13
Buttermilch	109
Joghurt (Magermilch)	143
Joghurt (Vollmilch)	120
Kaffeerahm	93
Kefir	120
Kondensmilch (vollfett)	242
Magermilch	118
Magermilchpulver	1259
Magerquark	90
Milchdrink, Mager- und Vollmilch	120
Molke	68
Quark	68
Quark (halbfett)	76
Quark (mager)	71
Rahm (vollfett)	80
Rahm (halbfett)	80
Rahmquark	95
Vollmilchpulver	926
Vollmilch	120

Frisch- und Weichkäse

Brie	400
Camembert (30% Fett, in Tranchen)	380
Camembert (45% Fett, in Tranchen)	380
Camembert (60% Fett, in Tranchen)	273
Doppelrahmkäse	100
Feta	400
Galakäse	200
Gorgonzola (50% Fett, in Tranchen)	954
Hüttenkäse	100
Magerkäse (12% Fett)	125
Mozzarella	400
Schmelzkäse	547

Halbhart- und Hartkäse

Appenzeller	740
Emmentaler	1030
Gruyère	900
Parmesan	1340
Raclettekäse	671

Sbrinz	1030
Tilsiter	840

Gemüse und Salat

Blumenkohl	20
Brokkoli	105
Brunnenkresse	180
Endivien	54
Fenchel	109
Gartenkresse	214
Kartoffeln	10
Kohl (rot)	38
Kohl (weiss)	49
Kohlrabi	68
Lauch	120
Löwenzahn	158
Mangold	103
Petersilie	245
Portulak	95
Rosenkohl	31
Rüebli	41
Spinat	126

Hülsenfrüchte

Kichererbsen (getrocknet)	110
Linsen (getrocknet)	74
Sojabohnen (getrocknet)	260
Weisse Bohnen (getrocknet)	105

Nüsse und Samen

Haselnüsse	226
Mandeln	252
Pistazien und Paranüsse	130
Sesam	83
Walnüsse	87

Getreide und Teigwaren

Grahambrot	60
Knäckebrot	55
Ruchbrot	40
Semmel	24

Vollkornbrot	43
Weissbrot	58
Haferflocken (Vollkorn)	65
Haferflocken	54
Teigwaren	25

Obst

Apfel	7
Aprikose (getrocknet)	82
Avocado	10
Banane	8
Birne	10
Erdbeere	26
Feige (getrocknet)	190
Mandarine	33
Orange	42

Fisch, Fleisch, Geflügel

Ente	11
Fleischbrühe	63–175
Forelle	12
Gans	11
Hackfleisch	3
Hering	40
Huhn	11
Kalbfleisch	13
Lachs	3
Leberwurst	41
Rindfleisch	13
Schinken, Schweinefleisch	10
Sprotte (Heringsfisch, geräuchert)	1700
Thunfisch	40

Fette und Öle

Butter	13
Lebertran (Dorsch)	0
Margarine	10
Mayonnaise	18
Olivenöl	1
Sonnenblumenöl	0

Süssigkeiten

Caramelköpfchen	95
Glacé (Soft Ice)	122
Honig	5
Milchschokolade	245
Vanillecreme	125
Weisser Zucker	2

Sonstiges

Hühnerei	56
Konfitüre	10
Pommes frites	20

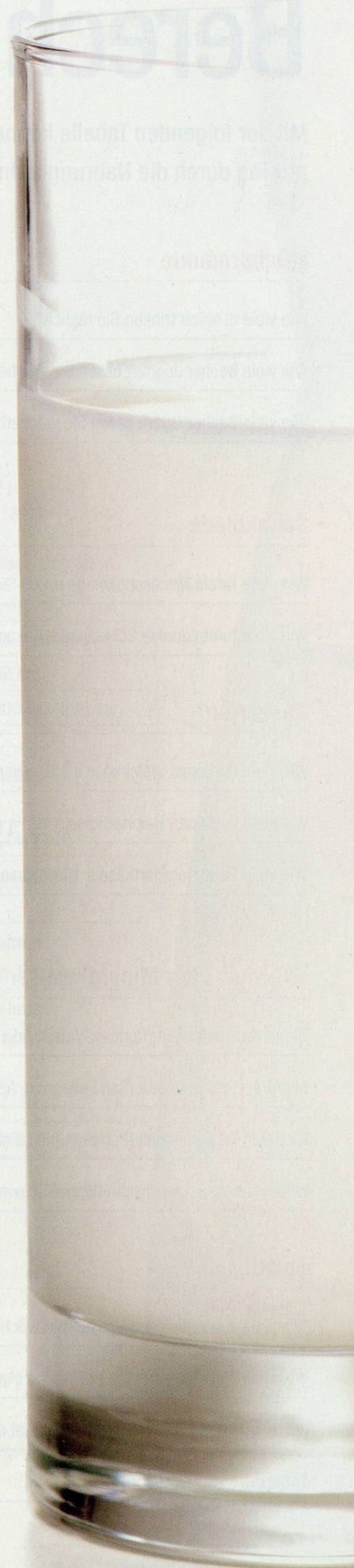
Getränke

Apfelsaft	7
Bier	6
Cola	4
Kaffee	1–5
Orangensaft	20
Orangina	5
Rivella blau	19
Rivella rot	14
Rotwein	8
Tee	1–5
Traubensaft	13
Weisswein (im Durchschnitt)	9

Mineralwasser

Adelbodner	52
Allegra	9
Alpina	16
Aproz, Aproz nature	37
Aquella	31
Arkina	4
Aven	9
Badoit	19
Carola	16
Contrex	45
Cristalp	12
Eglisau	2
Elisabeth légère	9
Elm	12
Eptinger	51
Evian	20
Fontessa Elm	12
Henniez	11
Juvina	25
Knutwiler	9
Lostorfer	28
Meltinger	10
Nendaz	9
Passugger	21
Perrier	15
Rhâzünser	21
Rheinfelder	15
Salvega	31
San Pellegrino	21
Sissach	10
Ulmata	6
Vallée Noble	9
Valser	44
Valverde	7
Vichy Célestines	9
Wattwiler	25
Zurzacher	2

Quellen: Osteoporose-Rat Schweiz, OsteoSwiss/Broschüre
 «Osteoporose – Was Sie darüber wissen sollten», Novartis
 Consumer Health, Schweizer Nährwerttabelle



Berechnen Sie Ihre eigene

Mit der folgenden Tabelle können Sie ganz einfach die Menge Kalzium errechnen, die Sie durchschnittlich pro Tag durch die Nahrung aufnehmen. Zum Vergleich finden Sie im Kasten rechts die Durchschnittswerte.

Milchprodukte

Anzahl

Wie viele dl Milch trinken Sie täglich? dl
Wie viele Becher Joghurt essen Sie wöchentlich? Wie viele Becher Frischkäse, Hüttenkäse, Blanc battu? Becher
Wie viele Becher Quark essen Sie wöchentlich (1 Becher = 200 g)? Becher

Schokolade

Wie viele Tafeln Milkschokolade essen Sie wöchentlich (1 Tafel = 100 g)? Tafel
Wie viele Tafeln dunkle Schokolade (Kakaoanteil über 70%) essen Sie wöchentlich (1 Tafel = 100 g)? Tafel

Käsearten

Wie viele Portionen Weichkäse à 100 g essen Sie wöchentlich (z.B. Tomme, Brie, Camembert)? Portionen
Wie viele Portionen Halbhartkäse à 100 g essen Sie wöchentlich (z.B. Tilsiter, Appenzeller, Raclette)? Portionen
Wie viele Portionen Hartkäse à 100 g essen Sie wöchentlich (z.B. Sbrinz, Emmentaler, Greyerzer)? Portionen

Wie viele Liter Mineralwasser trinken Sie täglich?

Hoher Kalziumgehalt (Contrex, Valser, Adelbodner, Eptinger) Liter
Mittlerer Kalziumgehalt (San Pellegrino, Aproz, Passugger, Rhäzünser, Badoit) Liter
Niederer Kalziumgehalt (Perrier, Alpina, Cristal, Fontessa) Liter
Leitungswasser (durchschnittlicher Schweizer Gehalt = 50 mg/l) Liter

Sonstiges

Wie viele Portionen Nüsse essen Sie wöchentlich (1 Portion = 100 g)? Portionen
Wie viele Früchte essen Sie pro Woche (Äpfel, Birnen, Pfirsich)? Früchte
+ 200 mg Kalzium je Woche für Pasta (al dente), Gemüse und Fleisch	

Total mg Kalzium pro Tag

Kalziumbilanz!

mal Faktor	mg Kalzium täglich im Durchschnitt
x 120 mg
x 17 mg
x 29 mg
x 31 mg
x 54 mg
x 86 mg
x 114 mg
x 157 mg
x 500 mg
x 250 mg
x 100 mg
x 50 mg
x 32 mg
x 2 mg
	+28,6 mg
 mg

Um Ihr Kalziumdefizit festzustellen, vergleichen Sie Ihr Resultat mit folgenden Angaben:

Säuglinge bis 6 Monate, 400 mg

Säuglinge 6 Monate bis 1 Jahr, 600 mg

Kinder, 1 bis 5 Jahre, 800 mg

Kinder, 6 bis 10 Jahre, 800 bis 1200 mg

Heranwachsende und

Jugendliche, 11 bis 24 Jahre,

1200 bis 1500 mg

Frauen, 25 bis 50 Jahre, bis 1000 mg

Schwangere und stillende Mütter,

1000 bis 1200 mg

Frauen in den Wechseljahren

(mit Hormonen), 1000 bis 1500 mg

Frauen in den Wechseljahren

(ohne Hormone), 1500 mg

Männer 25 bis 65 Jahre,

1000 bis 1200 mg

Erwachsene über 65 Jahre, 1500 mg

Quelle: OsteoSwiss

Bild: Gerry Ebner

