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: 30.11.2025

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.



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

domado ana balat	
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

ollkornbrot	43	Getränke
Weissbrot	58	Apfelsaft
Haferflocken (Vollkorn)	65	Bier
laferflocken	54	Cola
Teigwaren	25	Kaffee
		Orangensaft
Obst		Orangina
		Rivella blau
Apfel	7	Rivella rot
Aprikose (getrocknet)	82	Rotwein
Avocado	10	Tee
Banane	8	Traubensaft
Birne	10	Weisswein (im Durchschnitt)
Erdbeere	26	
Feige (getrocknet)	190	Mineralwasser
Mandarine	33	
Orange	42	Adelbodner
		Allegra
Fisch, Fleisch, Geflügel		Alpina
		Aproz, Aproz nature
Ente	11	Aquella
Fleischbrühe	63-175	Arkina
Forelle	12	Aven
Gans	11	Badoit
Hackfleisch	3	Carola
Hering	40	Contrex
Huhn	11	Cristalp
Kalbfleisch	13	Eglisau
Lachs	3	Elisabeth légère
Leberwurst	41	Elm
Rindfleisch	13	Eptinger
Schinken, Schweinefleisch	10	Evian
Sprotte (Heringsfisch, geräuchert)	1700	Fontessa Elm
Thunfisch	40	Henniez
		Juvina
Fette und Öle		Knutwiler
	1	Lostorfer
Butter	13	Meltinger
_ebertran (Dorsch)	0	Nendaz
Margarine	10	Passugger
Mayonnaise San	18	Perrier
Dlivenöl	1	Rhäzünser
Sonnenblumenöl	0	Rheinfelder
		Salvega
Süssigkeiten		San Pellegrino
2.20.31.01.01		Sissach
Caramelköpfchen	95	Ulmeta
Glace (Soft Ice)	122	Vallée Noble
Honig	5	Valser
Milchschokolade	245	Valverde
Vanillecreme	125	Vichy Célestines
variiilotiolio	123	
Weisser Zucker	2	Wattwiler

Hühnerei

Konfitüre

Pommes frites

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 sens
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		103
Wie viele Tafeln Milchschokolade 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		milet Marchine
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)?	doelettoniewit Programma destant	Portionen
Wie viele Portionen Hartkäse à 100 g essen Sie wöchentlich (z.B. Sbrinz, Emmentaler, Greyerzer)?		Portionen
tenament Some		
Wie viele Liter Mineralwasser trinken Sie täglich?	arite .	nghis -
Hoher Kalziumgehalt (Contrex, Valser, Adelbodner, Eptinger)	n (second/net)	Liter
Mittlerer Kalziumgehalt (San Pellegrino, Aproz, Passugger, Rhäzünser, Badoit)	poerrockersy www.pedialoksers	Liter
Niederer Kalziumgehalt (Perrier, Alpina, Cristalp, Fontessa)		Liter
Leitungswasser (durchschnittlicher Schweizer Gehalt = 50 mg/l)		Liter
Sonstiges		M fles) \$5612 MANUAL MANUA MANUA MANUAL MANUA
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		Service (
Total mg Kalzium pro Tag		

Kalziumbilanz!

mal	Faktor	mg Kalzium täglich im Durchsch	nitt
Х	120		mg
X	17		mg
Х	29		mg
X	31		mg
Х	54		mg
V	86		ma
Х			mg
X	114		mg
X	157		mg
	SEMPLE BANGE AND	n end dae friedrichtene se en bronn Vitaniste ist ist.	
X	500	THE STATE OF THE S	mg
X	250	ane uze v dan estensionalaria Pot alemantu kon espatra kon estensiona anno	mg
X	100	au triowae tierfone doù seriem	mg
X	50	of the significant research to the second se	mg
X	32	democration of the control of the co	mg
X	2	adopting to permitting as	mg
2000 3714)	encar ena luga grenst lentifadi	+28,6	mg
meu	en and seemed and a	M sessiman amuksia Krisims . <u>Izan ani di a</u>	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