



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Calcium



2013

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

# Calcium

## Eigenschaften

- Gehört zu den Mengenelementen.
- Der Körper eines erwachsenen Mannes enthält 0.9 bis 1.3 kg Calcium, jener einer Frau zwischen 0.75 und 1.1 kg. Mehr als 99% davon befindet sich in Knochen und Zähnen.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, Hauptquellen sind Milchprodukte und einige Mineralwässer.

# Calcium

## Funktionen

- Wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen.
- Ist wichtig für die Stabilisierung der Zellmembrane.
- Ist wichtig für die Reizübertragung im Nervensystem und die Erregbarkeit von Muskelzellen.
- Ist notwendig für die Blutgerinnung.

# Calcium

## Mangelerkrankungen

- Mangelhafte Mineralisierung des Knochens:  
Wachstumsverzögerung im Kindesalter (Rachitis),  
Demineralisierung des Knochens im Erwachsenenalter  
(Osteomalazie, Osteoporose)

# Calcium

## Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 2 g.
- Zeichen einer Überdosierung können Calciumablagerungen in den Weichteilen sowie bei entsprechend veranlagten Personen mit ungenügender Trinkmenge Harnsteine sein.

# Calcium

## Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2013)

<b>Kinder</b>	
7 bis unter 13 Jahre	900 – 1100 mg
13 bis 15 Jahre	1200 mg
<b>Jugendliche</b>	1200 mg
<b>Erwachsene</b>	1000 mg
<b>Schwangere</b>	1000 mg
<b>Stillende</b>	1000 mg

# Calcium

## Bemerkungen

- Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium.
- Oxalate (z.B. aus Rhabarber und Spinat) und Phytate (aus Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten) können die Aufnahme von Calcium verringern. Dies spielt aber bei üblichen Ernährungsgewohnheiten nur eine untergeordnete Rolle.

# Calcium

**Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1000 mg) enthalten in:**

- 100 g Emmentaler
- 250 g Sardinen im Öl
- 8.5 dl Vollmilch
- 1.1 kg Broccoli
- 3.3 l calciumreiches Mineralwasser (mehr als 300 mg/l)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 