



Calcium

InfoFlash: November 2022, aktualisiert Dezember 2023

Calcium ist ein Mineralstoff und ein wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. Wo kommt Calcium vor? Wie viel Calcium brauche ich? Wie kann ich meinen Calciumbedarf decken?

Calciumquellen*

Lebensmittel / Portion	Calcium in mg / Portion
Nüsse, Samen, Kerne / 25 g	43
Milch / 200 ml Joghurt, natur / 180 g	246
Quark, halbfett / 175 g	193
Hart- und Halbhartkäse / 30 g Weichkäse / 60 g	269
Hühnerei / 2 Stück, 110 g	53
Fleisch / 110 g	7
Fisch / 110 g	25
Sardine aus der Dose / 110 g	428
Tofu, mit Calciumsalz hergestellt / 110 g	242
Tofu, mit Nigari hergestellt / 110 g	79
Geschnetzeltes / Gehacktes aus Mykoprotein / 110 g **	176
Seitan / 110 g	40
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	58
Brot / 100 g	29
Kartoffeln / 240 g Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	13
Gemüse / 120 g	28
Wirz, Weisskohl, grüne Bohnen / 120 g	62
Federkohl / 120 g	288
Mineralwasser mit 300 mg Calcium pro Liter / 200 ml	60
Mineralwasser mit 500 mg Calcium pro Liter / 200 ml	100
Hahnenwasser (Mittelwert Schweiz) / 200 ml	14
Pflanzendrink mit Calcium angereichert / 200 ml	240
Pflanzendrink nicht angereichert (Mittelwert) / 200 ml	15
Joghurtalternative mit Calcium angereichert / 150 g	180

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank / Tabelle der Nährstoffzusammensetzung Ciqua 2020 / Kennzeichnung von Produkten auf dem Schweizer Markt

* Einige calciumreiche Lebensmittel sind in dieser Liste nicht aufgeführt, da sie gleichzeitig viel Oxalat (eine Substanz, welche die Aufnahme von Calcium hemmt) enthalten. Das Vorhandensein von Oxalat in einer ausgewogenen Mischkost hat nur einen geringen Einfluss auf die Gesamtaufnahme von Calcium, jedoch sind die besagten Lebensmittel nicht geeignet, um den Calciumbedarf zu decken. Dazu gehören z. B. Mandeln, Mohn-, Sesam- oder Chiasamen, Spinat oder Mangold.

** Die in der Schweiz erhältlichen Mykoproteinprodukte werden unter dem Markennamen Quorn verkauft. Ein erheblicher Teil des in ihnen enthaltenen Calcium stammt aus der Verwendung von Calciumacetat (E263) und Calciumchlorid (E509).

Empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene

18 – 24 Jahre

1000 mg / Tag

25 – 65 Jahre

950 mg / Tag

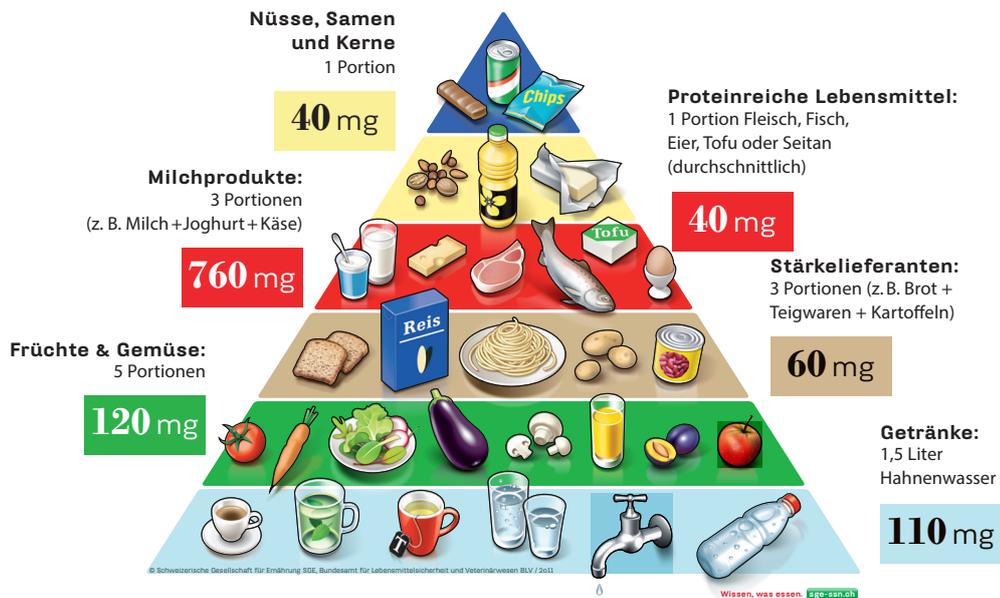
66 Jahre und älter

1000-1200 mg / Tag

Schweizer Referenzwerte für Nährwerte: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-de/>

Wie decke ich meinen Calciumbedarf?

Beispiel für die Calciumzufuhr an einem Tag mit einer ausgewogenen Ernährung:



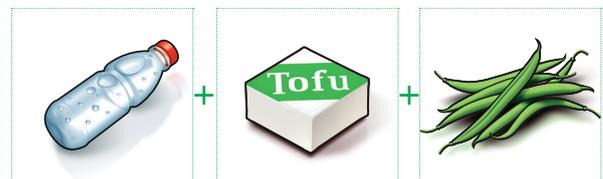
Eine ausgewogene Ernährung mit täglich drei Portionen Milchprodukten deckt den Calcium-Bedarf von Erwachsenen aller Altersgruppen.

Personen, die **keine Milchprodukte konsumieren**, sollten täglich folgende Empfehlungen berücksichtigen:

- Calciumreiches Mineralwasser trinken (mit > 300 mg Calcium pro Liter)
- Pflanzliche Milch- und Joghurtalternativen wählen, die mit Calcium angereichert sind
- Häufiger Lebensmittel essen, die reich an Calcium sind:
 - Tofu, der mit Calciumsalz hergestellt wurde (Calciumsulfat oder Calciumchlorid)
 - Geschnetzeltes oder Gehacktes auf der Basis von Mykoprotein (Quorn)
 - Sardinen oder andere Fische, die ganz (mit Gräten) verzehrt werden.
 - Federkohl, Pak Choi, Weisskohl, Wirz und grüne Bohnen

Sollen Milchprodukte ersetzt werden, müssen täglich genügend andere Lebensmittelquellen gefunden werden, die insgesamt 600-700 mg Calcium liefern. Ohne calciumreiches Wasser oder angereicherte Lebensmittel ist dies kaum zu schaffen.

Beispiel:



1 l calciumreiches Mineralwasser (>300 mg/l)
 + 1 Portion Tofu (mit Calciumsalz hergestellt)
 + 1 Portion grüne Bohnen = >604 mg Calcium

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.