



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Calcium**

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?

► Calciumquellen¹

Lebensmittel / Portion ²	Calcium (mg pro Portion)
Nüsse und Samen / 25 g	40
Milch / 200 ml Joghurt, natur / 180 g	246
Quark, halbfett / 175 g	193
Hart- und Halbhartkäse / 30 g Weichkäse / 60 g	269
Eier / 2 Stück, 110 g	53
Fleisch / 110 g	7
Fisch / 110 g	19
Sardine aus der Dose / 110 g	564
Tofu, mit Calciumsalz hergestellt / 120 g ³	264
Tofu, mit Nigari hergestellt / 120 g ³	86
Seitan / 120 g	38
Hülsenfrüchte / 60 g, Trockengewicht	58
Brot / 100 g	29
Kartoffeln / 250 g Teigwaren / 60 g, Trockengewicht	13
Gemüse / 120 g	29
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	13
Joghurtalternative mit Calcium angereichert / 150 g	180

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V7.0 / www.naehrwertdaten.ch

(1) Einige calciumreiche Lebensmittel sind in dieser Liste nicht aufgeführt, da sie gleichzeitig viel Oxalat (eine Substanz, welche die Aufnahme von Calcium hemmt) enthalten. Dazu gehören z. B. Mandeln, Mohn-, Sesam- oder Chiasamen, Spinat oder Mangold. Das Vorhandensein von Oxalat in einer ausgewogenen Mischkost hat nur einen geringen Einfluss auf die Gesamtaufnahme von Calcium, jedoch sind die genannten Lebensmittel nicht geeignet, um den Calciumbedarf zu decken. / (2) Die Portionsgrößen basieren auf den Schweizer Ernährungsempfehlungen. / (3) Der Calciumgehalt von Tofu kann je nach Herstellungsverfahren stark variieren, da das verwendete Gerinnungsmittel einen grossen Einfluss auf die Calciummenge im Tofu hat. Mit Nigari (Magnesiumchlorid) hergestellter Tofu enthält weniger Calcium als mit einem Calciumsalz (z. B. Calciumsulfat oder Calciumchlorid) hergestellter Tofu. In der Zutatenliste ist in der Regel angegeben, welches Gerinnungsmittel verwendet wurde.

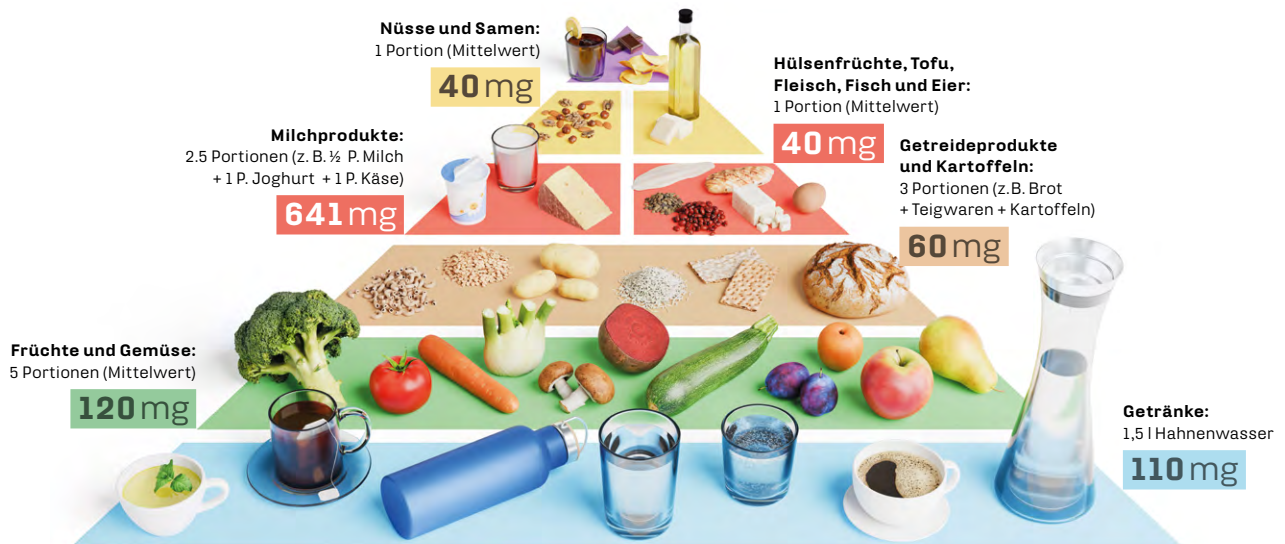
► Empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene pro Tag

18 – 24 Jahre: 1000 mg	25 – 65 Jahre: 950 mg	66 Jahre und älter: 1000–1200 mg
----------------------------------	---------------------------------	--

Quelle: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr / <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 2–3 Portionen Milchprodukten** deckt den Calciumbedarf von Erwachsenen. Die Empfehlungen der Lebensmittelpyramide richten sich an Erwachsene zwischen 18 und 65 Jahren. Ab dem 66. Lebensjahr wird empfohlen, **täglich 3 Portionen Milchprodukte** zu verzehren, wodurch die Calciumzufuhr erhöht wird.

► 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, z. B. **Tofu, der mit Calciumsalz hergestellt wurde** (Calciumsulfat oder Calciumchlorid), **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 (s. Beispiel unten). Ohne calciumreiches Wasser oder angereicherte Lebensmittel ist dies kaum zu schaffen.



Beispiel:

- 1 Liter calciumreiches Mineralwasser (> 300 mg/l)
- + 1 Portion Tofu (mit Calciumsalz hergestellt)
- + 1 Portion grüne Bohnen
- = **626 mg Calcium**

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Weiterführende Informationen

Ernährungsempfehlungen und Portionsgrößen:

www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide**► Individuelle Beratung**

Für eine individuelle Ernährungsberatung empfehlen wir Ihnen, sich an eine/n gesetzlich anerkannte/n Ernährungsberater/in zu wenden. Diese verfügen entweder über einen HF-Abschluss, einen BSc in Ernährung und Diätetik oder sind SRK-angelernt. Unter folgendem Link finden Sie Fachpersonen in Ihrer Umgebung: www.svde-asdd.ch

**► Impressum**

Copyright © 2026

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

www.sge-ssn.ch

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Infomaterialien**www.sge-ssn.ch**Online-Shop**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com**tabula | Zeitschrift für Ernährung**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

pfannefertig