



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

## Calcium



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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

## Mangellerscheinungen

- 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

## Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg / Tag
<b>Kinder und Jugendliche</b>	
7 bis unter 10 Jahre	900
10 bis unter 13 Jahre	1100
13 bis unter 15 Jahre	1200
15 bis unter 19 Jahre	1200
<b>Erwachsene</b>	
19 bis unter 65 Jahre	1000
65 Jahre und älter	1000
<b>Schwangere</b>	1000
<b>Stillende</b>	1000

# 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 (1000 mg) enthalten in:

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

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch) )

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



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