



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

Calcium



2023

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

Mangelscheinungen

- 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 Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag
Kinder und Jugendliche	
7 bis 10 Jahre	800
11 bis 14 Jahre	1150
15 bis 17 Jahre	1150
Erwachsene	
18 bis 24 Jahre	1000
25 bis 65 Jahre	950
66 Jahre und älter	1000-1200
Schwangere / Stillende	
18 bis 24 Jahre	1000
> 25 Jahre	950

Calcium-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Calcium-Gehalt pro 100 g / 100 ml	Calcium-Gehalt pro Portion
Parmesan	1340 mg	402 mg pro Portion (30 g)
Sardine in Öl	400 mg	80 mg pro 4 Filets (20 g)
Mandeln	270 mg	68 mg pro Portion (25 g)
Federkohl, gedünstet	260 mg	312 mg pro Portion (120 g)
Tofu fest, hergestellt mit Calciumsalz	220 mg	242 mg pro Portion (110 g)
Joghurt nature	140 mg	252 mg pro Portion (180 g)
Kichererbse, roh	120 mg	72 mg pro Portion (60 g)
Milch	120 mg	240 mg pro Glas (2 dl)
Tofu fest, hergestellt mit Nigari	72 mg	79 mg pro Portion (110 g)
Weisskohl, roh	52 mg	62 mg pro Portion (120 g)
Mineralwasser calciumreich	>30 mg	> 60 mg pro Glas (2 dl)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.5

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.

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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch