

## Calcium

### Allgemeines:

Calcium (auch: Kalzium) zählt zu den Mineralstoffen. In der Regel lässt sich der tägliche Calciumbedarf problemlos über die Ernährung decken, wobei Milch und Milchprodukte die Hauptquellen sind. Mit Calcium angereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel sind daher im Normalfall nicht notwendig.

Der Mineralstoff Calcium ist unter anderem für den Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen wichtig. Ab 19 Jahren aufwärts sollte man pro Tag 1.000 Milligramm Calcium über die Nahrung zu sich nehmen. Besonders calciumreich sind vor allem Milchprodukte.

Die wichtigste Funktion von Calcium im menschlichen Körper ist der **Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen**. Dabei dienen die Knochen auch als Calciumspeicher, aus denen der Mineralstoff bei Bedarf freigesetzt werden kann. Außerdem ist Calcium unter anderem von Bedeutung für:

- die Blutgerinnung
- die Funktion von Muskeln und Nerven
- die Herz-, Nieren- und Lungenfunktion

### Empfehlungen:

#### Empfohlene Calciumzufuhr: Säuglinge & Kinder

Alter	Calcium pro Tag
0 bis unter 4 Monate	220 mg
4 bis unter 12 Monate	330 mg
1 bis unter 4 Jahre	600 mg
4 bis unter 7 Jahre	750 mg
7 bis unter 10 Jahre	900 mg
10 bis unter 13 Jahre	1.100 mg
13 bis unter 15 Jahre	1.200 mg

#### Empfohlene Calciumzufuhr: Jugendliche und Erwachsene

Alter	Calcium pro Tag
15 bis unter 19 Jahre	1.200 mg
19 bis unter 25 Jahre	1.000 mg
25 bis unter 51 Jahre	1.000 mg
51 bis unter 65 Jahre	1.000 mg
65 Jahre und älter	1.000 mg

---

## Empfohlene Calciumzufuhr: Schwangere und Stillende

### Personengruppe Calcium pro Tag

Schwangere	1.000 mg
Stillende	1.000 mg

### Ernährungsempfehlungen:

**Käse, Milch und andere Milchprodukte** liefern die größten Mengen an Calcium.

### Calciumgehalt pflanzlicher Lebensmittel

Aber auch pflanzliche Lebensmittel enthalten Calcium (z.B. Grünkohl, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte), jedoch in geringeren Mengen. Für den Calciumgehalt pflanzlicher Lebensmittel kann man sich grob nach folgender Regel richten: Blätter > Stiele/Stängel > Wurzeln > Samen

Auch **Mineralwasser** kann sehr gut zur Deckung des täglichen Calciumbedarfs beitragen, jedenfalls wenn man bei der Auswahl des Mineralwassers auf einen **hohen Calciumgehalt** achtet (möglichst mit gleichzeitig niedrigem Natriumgehalt). Idealerweise sollte der Calciumgehalt über 550 Milligramm pro Liter Wasser betragen und der Natriumgehalt unter 220 Milligramm pro Liter liegen.

### 300 mg Calcium sind enthalten in:

- 250 ml Buttermilch
- 250 g Dickmilch
- 300 g Fruchtjoghurt
- 250 g Joghurt
- 250 ml Kefir
- 250 ml Milch
- 300 g Quark

### 200 mg Calcium sind enthalten in:

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| • 35 g Camembert (30 % F.i.Tr.)    | 400 g Artischocken, gekocht  |
| • 25 g Chesterkäse (50 % F.i.Tr.)  | 300 g Kohlrabi roh           |
| • 25 g Edamer (30 % F.i.Tr.)       | 25 g Sesamsamen              |
| • 20 g Emmentaler (45 % F.i.Tr.)   | 280 g Porree (Lauch), gegart |
| • 20 g Gouda (30 % F.i.Tr.)        | 200 g Brokkoli               |
| • 20 g Hartkäse (45 % F.i.Tr.)     | 250 g Staudensellerie, roh   |
| • 30 g Tilsiter (30 % F.i.Tr.)     | 400 g Bohnen, grün, gekocht  |
| • 15 g Parmesankäse (35 % F.i.Tr.) | 125 g Grünkohl, gekocht      |
| • 35 g Schmelzkäse (45 % F.i.Tr.)  | 100 g Brennesselsaft         |
| • 50 g Brie (50 % F.i.Tr.)         |                              |