



sgе 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

Mangelerkrankungen

- 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
Kinder und Jugendliche	
7 bis unter 10 Jahre	900
10 bis unter 13 Jahre	1100
13 bis unter 15 Jahre	1200
15 bis unter 19 Jahre	1200
Erwachsene	
19 bis unter 65 Jahre	1000
65 Jahre und älter	1000
Schwangere	1000
Stillende	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)

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