

Ohne Garantie der Vollständigkeit!

**Ernährungsberatung**

Anneco Dintheer-ter Velde 071 243 74 81  
 Andrea Mathis 071 243 74 83  
 Claudia Rosencrantz-Brunner 071 243 74 82  
 März 2011

# Calcium

## Empfohlene Zufuhr pro Tag (DACH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr 2000)

0 – 3 Monate	220 mg	10 – 12 Jahre:	1100 mg
4 – 11 Monate	400 mg	Jugendliche:	1200 mg
1 – 3 Jahre	600 mg	Erwachsene:	1000 mg
4 – 6 Jahre	700 mg	Schwangere/Stillende:	1000 mg
7 – 9 Jahre	900 mg		

## Calciumgehalte in Lebensmittel auf 100 g bezogen:

<b>Milch</b>	
Vollmilch, Drinkmilch, Magermilch, Vitamilch, laktosefreie Milch	120 mg
Sojamilch mit Calcium, SWISS Sojadrink Plus Calcium, SWISS Dinkeldrink plus Calcium, SWISS Cereal Drink Chocomalt oder Hafer Plus Calcium, Sojajoghurt mit Calcium, Sojasun Calcium (Coop), Sojaline Drink Calcium (Migros)	120 mg
Sojamilch	13 mg
Mandelmilch	85 mg
Kokosmilch	27 mg
Schafsmilch	183 mg
Ziegenmilch	130 mg
Buttermilch, Milchgetränke gezuckert	110 - 120 mg
Molke	60 mg
Ovopulver Jemalt Calcium plus 25 g (3,1ug Vit D 3)	625 mg
<b>Joghurt, Quark</b>	
div. Joghurt (vollfett, mager, nature, mit Früchten, mit Aroma etc), laktosefreies Joghurt	110 - 130 mg
Sojajoghurt	13 mg
Fruchtquark gezuckert, Rahmquark nature	88 - 93 mg
Magerquark, Halbfettquark	113 mg
<b>Käse</b>	
Hartkäse, z.B. Emmentaler	1030 mg
Halbhartkäse, z.B. Appenzeller, Tilsiter	750 – 900 mg
Weichkäse, z.B. Camembert, Brie	400 mg
Magerkäse	113 mg
Streichkäse vollfett	500 mg
Sojakäse (Tofu)	105 mg
Hüttenkäse	69 mg
Schafskäse, Feta	450 mg
<b>Div. Milchprodukte</b>	
Vollrahm, Halbrahm	71 - 78 mg
Butter	18 mg
Margarine	2 mg
Minarine	19 mg



<b>100ml trinkfertige Säuglingsmilch</b>	
Frauenmilch	22 - 41 mg
Handelsübliche Säuglingsmilchen	50 - 60 mg
Milupa SOM	73 mg
Alfaré (Nestlé)	60 mg
Neocate	49 mg
<b>Gemüse</b>	
Diverses Gemüse	30 – 60 mg
Kartoffeln (Gschwellti)	12 mg
<b>Früchte</b>	
Trockenfrüchte	50 - 80 mg
Diverse Früchte	10 - 30 mg
<b>Getreide und Getreideprodukte</b>	
Haferflocken	53 mg
Weizenkeime	53 mg
Ruchbrot, Weissbrot	15 mg
Vollkornbrot	29 mg
Butterzopf	71 mg
Mais, Reis, Hirse roh	4 - 9 mg
Teigwaren, roh	23 mg
<b>Nüsse und Samen</b>	
Baumnuss	93 mg
Mandeln	250 mg
Erdnüsse	60 mg
Sonnenblumenkernen	100 mg
Sesamsamen	150 mg
<b>Fleisch, Fisch und Eier</b>	
Fleisch im Durchschnitt	10 mg
Fisch im Durchschnitt	33 mg
Eier	55 mg
<b>Getränke</b>	
Grundwasser	10 mg
Mineralwasser (Adelbodner, Valser, Eptinger)	30 – 45 mg
Gesüsste Mineralwasser wie Cola, Citro	5 mg

Literatur / Quellenangaben:

- Schweizer Nährwerttabelle, 1. Auflage, 2004
- Souci/Fachmann/Kraut, 6. Auflage, 2000
- DACH, Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 2000