

Die besten Lebensmittel als Calcium Lieferanten

Nach wie vor gibt es viele Menschen, die denken, man könne seinen Calcium-Bedarf entweder nur mit Calcium-Tabletten oder mit Milch decken. Auch Ärzte raten nach wie vor häufig zu Milch, etwa wenn es um Osteoporose oder Knochengesundheit geht. Da es jedoch auch sehr viele pflanzliche Lebensmittel wie auch verschiedene Käsesorten gibt, die reichlich Calcium enthalten, lässt sich der Calcium-Bedarf auch so gut decken.

Milch und Milchprodukte	Menge g	mg / Calcium	Gemüse, Obst, Nüsse, Samen	Menge g	mg / Calcium
Magerquark	100	90	Brombeeren	100	45
Joghurt (3,5%)	100	120	Wirsing	100	50
Kefir	100	120	Rhabarber	100	50
Mozzarella	100	480	Feigen	100	55
Schafskäse	100	500	Grüne Bohnen	100	60
Buttermilch	500	545	Kohlrabi	100	70
Camembert (45%)	100	600	Lauch	100	80
Trinkmilch (1,5%)	500	600	Broccoli	100	85
Vollmilch (3,5%)	500	600	Walnüsse	100	85
Ziegenkäse	100	700	Oliven	100	95
Edamer (40%)	100	800	Fenchel	100	110
Gouda (45%)	100	800	Bohnen, weiß	100	115
Parmesan	100	1100	Spinat	100	120
Emmentaler (45%)	100	1200	Kichererbsen	100	120
			Petersilie	100	145
			Rucola	100	160
			Feigen (getrocknet)	100	190
			Sojabohnen	100	200
			Grünkohl	100	210
			Haselnüsse	100	220
			Gartenkresse	100	230
			Mandeln	100	250
			Chia Samen	100	630
			Brennnessel	100	700
			Sesam (frisch)	100	730
			Mohn	100	1450

Bitte legen Sie uns bei den genannten Zahlen nicht auf das einzelne Milligramm fest, die Liste zur Ernährung "Die besten Lebensmittel als Calcium Lieferanten" dient als Orientierung. Es gibt eine Vielzahl von Veröffentlichungen, die bei den genannten Werten unterschiedliche Zahlen aufweisen. Für uns gilt: die Richtung ist entscheidend. Mehr dazu auf unserer Website unter:

<https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/calcium/>