

Calciumreiche Ernährung

Quelle: Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention



Vorkommen in Nahrungsmitteln

- **Kalzium kommt besonders in Käse, bestimmten Mineralwassern, angereicherten Fruchtsäften sowie einigen grünen Gemüsen vor. Fettarme Milchprodukte sind hingegen eher kalziumarm. In Käse sind die Gehalte sehr unterschiedlich: Labkäse enthält höhere Mengen als Sauermilchkäse. Mit abnehmendem Wassergehalt und zunehmendem Reifegrad steigt der Kalziumgehalt (Weichkäse < Schnittkäse < Hartkäse).**
- **Entscheidend ist immer auch die Kombination verschiedener Kalziumquellen unter Berücksichtigung der tatsächlich verzehrten Menge.**

Lebensmittel	Kalziumgehalt pro 100 g	Übliche Portionsgröße	Kalziumgehalt pro Portion
Joghurt	120 mg	150 g	180 mg
		250 g	300 mg
Magerquark	120 mg	40 g (als Brotaufstrich)	50 mg
		150 g (als Dessert)	180 mg
		250 g (z. B. Kartoffeln mit Quark)	300 mg
Milch	120 mg	200 ml (1 Glas)	240 mg
Frischkäse	215 mg	40 g	85 mg
Emmentaler	1.370 mg	30 g (Scheibe)	450 mg
		50 g (überbackener Auflauf)	685 mg

Gouda	950 mg	30 g (Scheibe)	315 mg
Grünkohl	212 mg	200 g	424 mg
Spinat	117 mg	200 g	235 mg
Hohes C (Orangensaft)	120 mg	200 ml	240 mg
Basilikum	250 mg	3 g	8 mg
Mandeln	260 mg	40 g	105 mg
Sesampaste (Tahini)	420 mg	10 g	42 mg



- **Kalziumreiche Lebensmittel in anderen Lebensmittelgruppen sind meist wenig praxisrelevant. Unter den Gemüsesorten weisen Kräuter bezogen auf 100 g die höchsten Gehalte auf. Unter Berücksichtigung üblicher Portionsgrößen ist die Aufnahme jedoch vernachlässigbar. Andere nennenswerte Quellen wie Spinat weisen höhere Gehalte an Oxalsäure auf, die die Aufnahme von Kalzium hemmen.**
- **Unter den Nüssen besitzen Haselnüsse, Mandeln und Paranüsse die höchsten Gehalte. Samen wie Sesam und Mohn sind noch kalziumreicher; werden jedoch nur selten und in eher geringen Mengen verzehrt.**
- **Unter den Getränken gibt es ebenfalls große Variationen. Mineralwasser können kalziumarm bis kalziumreich sein. Hier hilft nur ein Blick in die entsprechenden Tabellen. Zudem sind auf dem Markt mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte erhältlich. Diese können zwar nennenswert zur Versorgung beitragen, sollten aufgrund des Energie- bzw. Zuckergehaltes jedoch nur in begrenzten Mengen getrunken werden.**

Lebensmittelkategorie (p...pflanzlich, t...tierisch)	kalziumarm (<150 mg/100 g)	kalziummoderat (150-300 mg/100 g)	kalziumreich (>300 mg/100 g)
Gemüse, Kräuter, Kartoffeln, Hülsenfrüchte (p)	die meisten Gemüse, Kartoffeln aller Art	Pfefferminze, Basilikum, Spinat, Rucola, Beifuß, Dill, Grünkohl, Löwenzahn, Salbei, Rosmarin, Kresse, Sojabohne	Bohnenkraut, Thymian, Brennnessel, Weinblätter, Oregano, Kerbel
Obst (p)	die meisten Obstsorten	Hagebutten, getrocknete Feigen	-
Getreide, Pseudogetreide (p)	die meisten Getreideprodukte	Amaranth	-
Brot und Backwaren (p)	alle Brot- und Backwaren ohne Milchzusätze	-	-
Nüsse und Samen (p)	die meisten Nüsse und Samen	Haselnussmus, Paranuss, Mandelmus, Leinsamen	Sesam und Sesampaste (Tahini), Mohn, Baumwollsaat, Chiasamen
Eier (t)	alle Eierwaren	-	-

Lebensmittelkategorie (p....pflanzlich, t...tierisch)	kalziumarm (<150 mg/100 g)	kalziummoderat (150-300 mg/100 g)	kalziumreich (>300 mg/100 g)
Milch und Milchprodukte (t)	<ul style="list-style-type: none"> Milch, Joghurt, Buttermilch, Quark: bis 120 mg Crème fraîche, saure Sahne, Quark: bis 80 mg Molke, Schlagsahne, Schmand: bis 70 mg 	Romadur, Schafskäse, Ricotta, Kochkäse, Frischkäse/ körniger Frischkäse	Kondensmilch, die meisten Käsesorten: <ul style="list-style-type: none"> Hartkäse: 1.000 bis 1.300 mg Schnittkäse: 700-1.000 mg Weichkäse: 350-700 mg
Fleisch und Wurst (t)	alle Fleisch- und Wurstsorten	-	-
Fisch und Meeresfrüchte (t)	die meisten Fische und Meeresfrüchte	Sprotte	Sprotte, geräuchert
Süßwaren und Genussmittel (p)	Schokolade, Zucker, Honig, Süßwaren aller Art, Süßungsmittel	Kakaobohne	-
Fertigerzeugnisse und Sonstiges	die meisten Fertigerzeugnisse ohne Käse*, Senf (120 mg), Pfeffer (100 mg), Tomatenmark (60mg)	Hefeflocken, getrocknete Gemüsebrühe; Fertigerzeugnisse mit Käse*	-
Getränke (p)	die meisten Getränke	getrockneter Kräutertee*	bestimmte Mineralwasser, mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte

* auf Zutatenliste achten, die Einordnung bezieht sich auf Angaben laut Bundeslebensmittelschlüssel, 2014

Wochenplanbeispiel für kalziumreiche Zufuhr mit bedarfsdeckender Zufuhr an Nährstoffen (analog laktosemodifizierter Kost)

- Die Nährwerte der Rezepte ergeben sich aus den Nährwertdaten des Bundeslebensmittelschlüssels. Diese können durchaus fehlerbehaftet sein bzw. nicht mit den Produkten im Handel übereinstimmen und erfordern unter Umständen eine nachträgliche Anpassung der Daten. Bitte Zutatenlisten lesen.
- Im Folgenden handelt es sich nur um Beispiele, die nicht 1:1 übernommen werden sollten, sondern vielmehr selbst auszuwählen bzw. anzupassen sind. Die Beispiele stellen das Optimum in der erstrebten Nährstoffversorgung dar, sind jedoch nicht immer alltagstauglich oder passend (Abneigungen, andere Unverträglichkeiten, Kostenfaktor Zutaten etc.). Zudem können einzelne Zutaten mehrfach vorkommen, da diese besonders geeignete Quellen für die relevanten Nährstoffe sind.
- L steht für den Laktosegehalt, Ca für den Kalziumgehalt und P für den Proteingehalt.
- Die mit Sternchen versehenen Rezeptbeispiele sind in den Beratungsunterlagen enthalten.



Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Roggenbrötchen mit Butter, Tomaten, Salat und Schnittkäse Summe: 0,2 g L; 500 mg Ca; 22 g P	Scholle mit Lauch-Spargel-Gemüse; 3 Gläser Wasser* (über Stunden verteilt) Summe: 0,6 g L; 382 mg Ca; 39 g P	Rucola mit Kürbis und Halloumi, 3 Gläser Wasser (über Stunden verteilt) Summe: 0 g L; 1,3 g Ca; 34 g P
Dienstag	Haferflocken mit Mandelmilch, Blaubeeren und Walnüssen Summe: 0 g L; 45 mg Ca; 16 g P	Rucola-Spargel-Salat mit Kichererbsen* Summe: 0 g L; 387 mg Ca; 29 g P	Hähnchen-Spinat-Kartoffel-Pfanne* Summe: 0 g L; 366 mg Ca; 49 g P
Mittwoch	Gemüse-Omelette mit Champignons* Summe: 0,4 g L; 365 mg Ca; 41 g P	Auberginenauflauf* Summe: 0 g L; 605 mg Ca; 71 g P	Handkässalat* Summe: 0 g L; 1,1 g Ca; 40 g P
Donnerstag	Himbeerquark mit Sesam und Honig Summe: 1,6 g L; 394 mg Ca; 22 g P	Warmer Champignonsalat (mit Parmesan)* Summe: 0 g L; 693 mg Ca; 37 g P	Chili con Carne-Auflauf* Summe: 0,7 g L; 387 mg K; 54 g P
Wochentag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Freitag	Eier-Parmesan-Pfannkuchen mit Räucherlachs* Summe: 0,1 g L; 700 mg Ca; 51 g P	Feldsalat mit überbackenem Ziegenkäse* Summe: 0 g L; 544 mg Ca; 31 g P	Zucchini-Möhren-Spaghetti* Summe: 1,2 g L; 872 mg Ca; 32 g P
Samstag	2 Brötchen mit Schinken und Käse, Tomate und Salat Summe: 0,4 g L; 380 mg Ca; 26 g P	Grüne Lachspfanne mit Mozzarella überbacken* Summe: 0,2 g L; 615 mg Ca; 60 g P	Gebratener Mangold mit Tofu-Pecorino-Talern* Summe: 0,5 g L; 485 mg Ca; 26 g P
Sonntag	Omelette mit grünem Spargel* Summe: 0,5 g L; 380 mg Ca; 27 g P	Hähnchen-Spinat-Kartoffel-Pfanne* Summe: 0 g L; 365 mg Ca; 49 g P	Gebratenes Mangoldgemüse mit Wildlachs* Summe: 0 g L; 462 mg Ca; 50 g P
Getränke	Kaffee/Tee ohne Milch; am Wochenende 1 Glas Saft/Saftschorle	Kalziumreiches Mineralwasser, Saftschorlen, Ingwer-/Pfefferminztee (Winter)	Kalziumreiches Mineralwasser, Saftschorlen, alkoholfreies Bier, Wein (selten)