

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Calcium spielt in unserem Körper eine große Rolle im Stoffwechsel und für die Knochenstabilität. Wie Sie Ihre Calciumversorgung statt mit Milch und Milchprodukten auch mit pflanzlichen Lebensmitteln und bestimmten

Getränken sicherstellen können, haben wir hier für Sie aufgeführt. Auch empfehlen wir Ihnen gern geeignete Calciumpräparate aus der Apotheke.

Ihr Apothekenteam

Die Calciumversorgung sichern

Über Milch und Milchprodukte ist der tägliche Calciumbedarf problemlos sicherzustellen. Problematisch wird es jedoch, wenn jemand diese Produkte nicht mag, ablehnt oder wenn Milch nicht vertragen wird – beispielsweise wegen einer Lactoseintoleranz oder einer Milcheiweißallergie.

Andere Calciumquellen

Calcium ist in vielen anderen Nahrungsmitteln enthalten, meist jedoch in deutlich geringerer Menge als in Milch. Besonders grüne Gemüse wie Grünkohl und Brokkoli gelten als gute Calciumquellen, gleichfalls Fenchel, Kohlrabi, grüne Bohnen und Lauch sowie Nüsse, Trockenfrüchte, Vollkornbrot und Hülsenfrüchte. Neben Beeren sind auch grüne Küchenkräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Dill relativ calciumhaltig – da man sie meist jedoch nur in kleinen Mengen verwendet, sollten Sie daran denken, sie so oft wie möglich einzusetzen.

Getränke als Calciumquelle

Zu den wichtigen Calciumquellen zählen auch calciumreiche Mineral- und Heilwässer – als calciumreich bezeichnet man Wässer mit einem Gehalt von mehr als 150mg/l. Der Calciumgehalt in Wässern kann aber bis zu 600mg/l betragen. So können Sie beispielsweise durch einen Liter Wasser mit einem Calciumgehalt von 250mg/l Ihren Tagesbedarf etwa zu einem Viertel decken, mit einem Wasser mit 500mg/l sogar schon zur Hälfte. Empfohlen wird, das Wasser gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken, weil dann die Resorption am besten ist. Gleiches gilt

im Übrigen auch für calciumangereicherte Fruchtsäfte, die ihrerseits ebenfalls zur Calciumversorgung beitragen können.

„Calciumräuber“ meiden

Der Calciumantagonist Phosphor ist im Körper ein Gegenspieler vom Calcium und wirkt sich, in größerer Menge, negativ auf die Knochen aus. Deshalb sollten phosphatreiche Wurstwaren, Schmelzkäse, Colagetränke und Fertiggerichte eher selten auf Ihrem Speiseplan stehen, genauso wie zu viel Kochsalz, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol und Zigaretten. Auch die in Spinat, Mangold, Rhabarber und Sauerampfer vorhandene Oxalsäure und die Phytinsäure in Vollkorn behindern die Calciumaufnahme des Körpers.

Vitamin D gehört dazu

Vitamin D unterstützt den Calciumstoffwechsel. Das fettlösliche Vitamin D ist direkt am Knochenstoffwechsel beteiligt: Es fördert die Calciumaufnahme aus dem Darm und sorgt dafür, dass der Mineralstoff besser in die Knochen eingebaut wird. Vitamin D wird einerseits über die Nahrung zugeführt, hauptsächlich über Seefisch, Eier, Pilze, aber auch durch Sonneneinstrahlung direkt im Körper gebildet. Dosierte Sonnenbäder und viel Bewegung an der frischen Luft fördern somit die körpereigene Vitamin-D-Produktion.

Wir beraten Sie gern!

Auch ohne Milch und Milchprodukte können wir genügend Calcium aufnehmen, müssen dafür unsere Ernährung aber sehr sorgfältig zusammen-



Foto: g_studio – iStockphoto.com

Calciumreiche Mineral- und Heilwässer tragen zu einer guten Versorgung bei.

stellen. Dennoch kann es immer wieder Situationen geben, in denen man auf eine weitergehende Supplementierung angewiesen ist. Hier können Sie sich vertrauensvoll an uns wenden.

Apothekenstempel