

## Kalzium

**Hier erhalten Sie einen Überblick, welche täglichen Mengen an Kalzium empfohlen werden und wie viel Kalzium Sie pro Tag ungefähr aufnehmen.**

**Sie können auch unseren Kalzium-Rechner verwenden, um herauszufinden, wie viel Kalzium Sie pro Tag in etwa zu sich nehmen. Zum Rechner geht es hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.420.de.html>) . Unser Rechner eignet sich nicht für Kinder, Schwangere und Stillende.**

Erwachsenen wird allgemein empfohlen, 1000 Milligramm (mg) Kalzium am Tag zu sich zu nehmen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Frauen in den Wechseljahren sowie Männern über 65 Jahre eine höhere Kalziummenge von 1300 mg pro Tag.

Für Kinder, Schwangere und Stillende gibt es eigene Richtwerte: Eine Schwangerschaft erhöht die empfohlene Kalziummenge für erwachsene Frauen auf bis zu 1200 mg pro Tag, während stillenden Frauen 1000 bis 1200 mg Kalzium täglich empfohlen werden. Der Kalziumbedarf von Kindern richtet sich nach ihrem Alter und liegt zwischen 220 bis 300 mg pro Tag für Babys und bis zu 1300 mg pro Tag für Jugendliche.

Wir können unseren Bedarf an Kalzium decken, indem wir kalziumreiche Lebensmittel verzehren. Reich an Kalzium sind insbesondere Kuhmilch, Joghurt, Käse wie Gouda und Emmentaler, grünes Gemüse wie Blattspinat und Broccoli sowie kalziumreiches Mineralwasser (über 150 mg Kalzium pro Liter). Auch fettreduzierte Kuhmilchprodukte enthalten viel Kalzium. Einige Lebensmittel sind mit Kalzium angereichert, beispielsweise bestimmte Frühstückszerealien und Säfte. Und dann gibt es noch Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium.

Manche Menschen haben Angst, unbeabsichtigt zu viel Kalzium aufzunehmen. Bis zu 2500 mg Kalzium pro Tag werden jedoch gut vertragen. Wer deutlich höhere Kalziummengen aufnimmt, tut sich keinen Gefallen. Im Gegenteil, es gibt einzelne Hinweise, dass einige Gesundheitsrisiken wahrscheinlicher werden können, wenn jemand durch kalziumhaltige Nahrungsergänzungsmittel weit mehr als die Höchstmenge von 2500 mg pro Tag zu sich nimmt. Mehr darüber können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.423.de.html>) lesen.

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie Sie

Ihren Kalziumbedarf über die Ernährung decken können, haben wir ein paar Beispiele zusammengestellt:

1000 mg Kalzium sind enthalten in:

2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot  
+ 2 Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler  
+ 1 Portion Broccoli  
+ 2 Gläser Mineralwasser  
+ 1 Becher Joghurt (200 g)

oder

2 Gläser Milch (à 200 ml)  
+ 2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot  
+ 2 Portionen Camembert  
+ 1 Portion Blattspinat

oder

1 Becher Joghurt (à 200 g)  
+ 1 Portion Müsli (50 g)  
+ mit Milch (100 ml)  
+ 1 Scheibe Graubrot oder Vollkornbrot  
+ 1 Scheibe Gouda, Edamer oder Emmentaler  
+ 1 Portion Grünkohl  
+ 1 Glas Mineralwasser

1300 mg Kalzium sind enthalten in:

1 großer Becher Joghurt (500 g) oder ½ Liter Milch  
+ 2 Scheiben Graubrot oder Vollkornbrot  
+ 2 Scheiben Gouda, Edamer oder Emmentaler  
+ 1 Portion Blattspinat oder Grünkohl  
+ 1 Glas Mineralwasser

Wenn Sie weder Kuhmilch noch Kuhmilchprodukte zu sich nehmen, ist es für Sie deutlich schwerer, ausreichend Kalzium zu bekommen. Als Kalziumquellen eignen sich für Sie insbesondere grünes Gemüse wie Blattspinat, Grünkohl, Fenchel und Broccoli, Sojamilch, Nüsse, kalziumreiches Mineralwasser sowie kalziumangereicherte Lebensmittel.

Mithilfe dieser Tabelle können Sie ausrechnen und grob einschätzen, wie viel Kalzium Sie pro Tag zu sich nehmen:

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalzium in mg/Portion
<b>Kuhmilch und Kuhmilchprodukte</b>		
Kuhmilch, Dickmilch, Kefir	200 ml (1 Glas)	240
Joghurt	200 ml (1 Becher)	260
Quark	35 g	42
Gouda, Edamer, Appenzeller	30 g (1 Scheibe)	240
Emmentaler, Bergkäse	30 g (1 Scheibe)	330
Camembert	30 g	150
Parmesan	30 g	360
Brie	30 g	84
Schafskäse, Feta	30 g	135
<b>Gemüse</b>		
Broccoli (gegart)	110 g	123
Blattspinat (gegart)	210 g	313
Grünkohl (gegart)	160 g	283
<b>Brot, Müsli</b>		
Graubrot, Vollkornbrot	1 Scheibe	10
Müsli	50 g	25,5
Frühstückszerealien	50 g	80
<b>Getränke</b>		
natürliches Mineralwasser	200 ml	70
Sojamilch	200 ml	212

Zum Beispiel enthält ein Becher Joghurt (200 ml) etwa 260 mg Kalzium und eine Portion verzehrfertiger Blattspinat etwa 313 mg Kalzium.

Bitte beachten Sie, dass wir in der Tabelle nur ausgewählte Nahrungsmittel aufgelistet haben, die besonders viel Kalzium enthalten. Viele weitere Lebensmittel enthalten Kalzium und tragen zur Gesamtzufuhr bei, jedoch gewöhnlich in einem geringeren Ausmaß.

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittel und keine Nahrungsergänzungsmittel. Wenn Sie ein kalziumhaltiges Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, erhöht sich Ihre Kalziumaufnahme entsprechend.

Wenn es nicht gelingt, sich möglichst kalziumreich zu ernähren, können Kalziumpräparate zur Nahrungsergänzung möglicherweise sinnvoll sein. Was wichtig zu beachten ist, wenn Sie beabsichtigen, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.383.de.html>) nachlesen.

*Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in Zusammenarbeit mit dem Robert Koch Institut*

## Glossar

### Kalzium

Kalzium ist ein für den Menschen wichtiger Mineralstoff. Es ist ein Aufbaustoff für Knochen und Zähne, notwendig für die Blutgerinnung, die Muskeleerregung und Nervenreizung. Kalzium ist vor allem in Milch und Milchprodukten und grünem Blattgemüse enthalten. Ein Kalziummangel kann z.B. entstehen durch eine chronische Darmentzündung, Schwangerschaft oder die Stillphase.

### Weltgesundheitsorganisation

Die Weltgesundheitsorganisation (engl. World Health Organization, WHO) ist eine Organisation der Vereinten Nationen mit Hauptsitz in Genf, die sich auf internationaler Ebene mit Fragen der öffentlichen Gesundheit befasst. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, für alle Menschen weltweit eine bestmögliche Gesundheit zu erreichen. Gesundheit wird dabei als „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ verstanden. Um dies zu erreichen, entwickelt die WHO unter anderem in gesundheitsbezogenen Bereichen Leitlinien und Standards, koordiniert Aktivitäten im Kampf gegen übertragbare Krankheiten, lanciert globale Impfprogramme und analysiert weltweite Gesundheits- und Krankheitsdaten. Weitere Informationen unter [www.who.int](http://www.who.int).

### Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: Zur Website des BfR

## Quellen

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung (SGE), Schweizerische Vereinigung für Ernährung (SVE). *Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr*. 1. Auflage. Neustadt: Umschau Buchverlag. 2000.

World Health Organization (WHO), Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. Geneva: World Health Organization. 2004.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.