

Tabelle 14.3: Calciumgehalt von ausgewählten Lebensmitteln in mg/100 g verzehrbarem Anteil und mg/MJ. (Elmadfa et al., 2007)

Lebensmittel	Ca (mg/100 g)	Ca (mg/MJ) ¹
Milch		
Kuhmilch, 3,5 % Fett	120	449
Kuhmilch, 1,5 % Fett	123	631
Sojamilch	3	13
Milchprodukte		
Buttermilch	109	757
Joghurt natur, 3,5 % Fett	120	472
Joghurt natur, 1,5 % Fett	123	676
Joghurt mit Früchten, gezuckert, 3,5 % Fett	100	256
Joghurt mit Früchten, gezuckert, 1,5 % Fett	100	306
Sauerrahm, 10 % Fett	110	224
Käse		
Friskäse und Speisetopfen		
Doppelrahmfriskäse	79	55
Feta, 45 % Fett i. Tr.	429	432
Feta, 40 % Fett i. Tr.	500	549
Friskäsezubereitung mit Kräutern, 60 % Fett i. Tr.	90	86
Friskäsezubereitung mit Kräutern, 20 % Fett i. Tr.	120	215
Speisetopfen, 40 % Fett i. Tr.	95	142
Speisetopfen, 20 % Fett i. Tr.	85	186
Hartkäse, Schmelzkäse, Schnittkäse und Weichkäse		
Bergkäse, 45 % Fett	1100	682
Brie, 50 % Fett i. Tr.	400	277
Butterkäse, 60 % Fett i. Tr.	600	377
Butterkäse, 30 % Fett i. Tr.	800	784
Edamer, 45 % Fett i. Tr.	678	458
Edamer, 30 % Fett i. Tr.	800	760
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	1029	618
Gouda, 40 % Fett i. Tr.	800	638
Parmesan, 37 % Fett i. Tr.	1178	751
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	547	484
Schmelzkäse, 20 % Fett i. Tr.	600	762
Gemüse und Hülsenfrüchte		
Bohnen, weiß, roh	113	114
Brokkoli, gekocht	87	946
Endivien, roh	54	915
Grünkohl, roh	212	1386
Fisolen, gekocht	50	446
Kohlrabi, roh	68	667
Spinat, gekocht	126	2136
Fisch und Meeresfrüchte		
Brassen	89	184
Garnelen	92	253
Karpfen	63	131
Sardinen	85	172
Ölsardinen in Dosen	330	356
Scholle	61	170
Hühnerei		
Hühnerei	54	83
Tofu		
Tofu	105	295
Mineralwässer		
Alpquell	243*	---
Evian	78*	—
Gasteiner Kristallklar Heilwasser	12*	---
Römerquelle	146*	—

¹Nährstoffdichte, *mg/l

Aufgrund der Einflüsse von verschiedenen Nährstoffen auf die Calciumbilanz wäre es sinnvoll, Empfehlungen in Hinblick auf Knochengesundheit nicht nur auf die Calciumaufnahme zu beschränken, sondern es muss deutlich darauf hingewiesen werden, wie wichtig eine allgemein ausgewogene Ernährung für die Knochengesundheit ist, vor allem hinsichtlich Protein- und Salzaufnahme, die in unserer heutigen Ernährung zu hoch sind. Die Aufnahme von tierischen Proteinen, vor allem in Form von verarbeiteten Fleisch- und Wurstprodukten (hoher Salzgehalt!), sollte aufgrund der negativen Auswirkungen auf die Calciumbilanz eingeschränkt werden. Das wird in aktuellen Ernährungsempfehlungen auch ausgesprochen. In Hinblick auf die Gesamtaufnahme von Calcium sollte auch der Konsum von anderen calciumreichen Lebensmitteln vermehrt empfohlen werden, vor allem da viele dieser Quellen wie Gemüse, Mineralwässer, Fruchtsäfte (verdünnt!) und Cerealien relativ kalorien- und fettarm sowie reich an anderen Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen sind.