

# Haben Sie heute schon 1 Liter Milch getrunken?

## Kalzium – wozu?

Kalzium macht die Knochen stark und ist für den Körper wichtig. Kalzium hilft mit, Nervensignale zu übertragen, Muskeln zusammenzuziehen und Blut zu gerinnen. Es ist sehr wichtig, den Kalziumspiegel im Körper aufrecht zu erhalten.

## Wieviel Kalzium?

Zur Deckung des täglichen Kalziumbedarfes benötigt man ca. 1.000 mg Kalzium. In der Pubertät, während der Stillzeit und ab dem 65. Lebensjahr werden sogar 1.500 mg empfohlen. **Achtung: Ab 65 wird nur 20-30 % des angebotenen Kalziums vom Darm aufgenommen!**

## Vitamin-D – der große Helfer

Die Kalziumaufnahme wird durch das sogenannte „aktive Vitamin D“ vor allem in Zeiten des Kalziummangels unterstützt.

## Die ÖsterreicherInnen nehmen zu wenig Kalzium & Vitamin D zu sich!

Der tägliche Kalziumkonsum der Österreicher liegt bei 568 mg (normal 1.000-1.500 mg/Tag!) Bei der durchschnittlichen Vitamin D-Aufnahme liegen wir auch bei etwa der Hälfte des Sollwertes. Nur 3 % der Patienten bekommen eine Kalzium/Vitamin D Behandlung!

## Was ist zu tun?

Unser Kalziumgleichgewicht kann also nur aufrechterhalten werden, wenn die Vitamin D Speicher gefüllt sind und ausreichend kalziumhaltige Produkte (in erster Linie Milchprodukte) in der Ernährung berücksichtigt werden.

## Kalzium- und Vitamin D Behandlung

In einer deutsch/österreichischen Studie bei Frauen und Männern über 70 Jahren wurde bewiesen, dass die Gabe von **1.000 mg Kalzium** und zusätzlich **800 Einheiten Vitamin D** folgende Vorteile bringt:



- > Reduktion der Sturzanfälligkeit (d.h. weniger Sturzunfälle!)
- > positive Wirkung auf die Muskelkraft
- > Ein deutlicher Rückgang des Knochenabbaus (Osteoporose)
- > positive Effekte auf die Blutdruckwerte

**Sprechen  
Sie mit  
Ihrem Arzt  
über  
Kalzium +  
Vitamin D!**