

Schätzung der Kalziumzufuhr

Name, Vorname:	Geb.-Datum:
Sportart und Disziplin:	
Gewicht:	Grösse:
Ort und Datum:	

Wie viel Kalzium (Ca²⁺) brauche ich täglich?

Alter	Ca-Bedarf pro Tag
Kinder ab 1 Jahr	800 mg
Während Wachstum	1200-1500 mg
Frauen >25 J. bis Menopause	1000-1200 mg
Während Heilungsphase einer Stressfraktur (2-3 Monate)	Zusätzlich 1000 mg, ev. als Kombinationspräparat mit Vit D

Eine Tagesration von 1200 mg Kalzium sind etwa in einem Becher Joghurt und 50 g Gruyère oder Parmesan und 3 dl Milch zusammen enthalten.

Wie viel Kalzium nehme ich während einer Woche auf?

Lebensmittel (1 Portion)	Portionen pro Tag	Häufigkeit pro Woche	Portionen pro Woche	Kalziumgehalt (mg) pro Portion	Kalziumzufuhr pro Woche (mg)
Milch (1 Glas = 2,5 dl)					
Joghurt Mager (1 Becher = 180 g)					
Joghurt (1 Becher = 180 g)					
Quark (1 Becher = 250 g)					
Hartkäse (Emmentaler, Greyerzer, Parmesan)(30 g)					
Weichkäse (Camembert)(30g)					
Feigen getrocknet (100 g)					
Broccoli (200 g)					
Grünkohl (200 g)					
Spinat (200g)					
Tofu (150 g)					
Schokolade (Viertel Tafel = 25 g)					
Adelbodner Mineral (1 Glas = 2,5 dl)					
Total pro Woche (mg)					
Total pro Tag (mg)					