

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	Kalzium-zufuhr 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)					