

Kalziumreiche Lebensmittel

Kalziumreiche Lebensmittel Tagesbedarf 1.200-1.500 mg täglich	Kalzium- Gehalt (mg/Portion)	Phosphat- Gehalt (mg/Portion)	Kalzium- Phosphat- Verhältnis *
2 Scheiben Emmentaler (45 %) = 60 g	660	420	1,57
1 Becher Buttermilch = 500 ml	550	450	1,22
2 Scheiben Edamer (35 %) = 60 g	522	336	1,55
1 Becher Molke = 500 ml	500	250	2,00
1 Glas Kuhmilch = 250 ml	300	238	1,26
Camembert (45 %) = 50 g	285	175	1,62
Fenchel (frisch) = 200 g	218	102	2,14
Brokkoli (frisch) = 200 g	210	164	1,28
Mozzarella = 50 g	201	150	1,34
1 Becher Joghurt (1,5 %) = 150 g	195	135	1,44
Lauch = 200 g	174	92	1,89
1 Becher Saure Sahne = 150 g	165	135	1,22
Löwenzahn (frisch) = 100 g	158	70	2,26
Schwarze Johannisbeeren = 150 g	69	60	1,15
2 Feigen (getrocknet) = 25 g	61	36	1,69
Gekeimte Kresse (frisch) = 20 g	43	8	5,38

* Eine hohe Phosphatzufuhr verschlechtert die Kalziumaufnahme. Phosphatreiche Lebensmittel wie Schmelzkäse, Wurst- und Fleischwaren sollten Sie vermeiden. Aufgrund der kalziumbindenden Eigenschaften des Phosphats sollte die Nahrung mehr Kalzium als Phosphat enthalten. Deshalb achten Sie darauf, dass der Kalzium-Phosphat-Quotient > 1 beträgt (s. obige Liste).