

Orthopädische Gemeinschaftspraxis

Dr. med. A. Helfenstein

Dr. med. J. von Ohlen

Dr. med. B. Lindemann

Dr. med. K. Knoch



Praxis Stadtwald
Privat und alle Kassen
Heisinger Str. 15
45134 Essen
Tel 0201.5234350
Fax 0201.52343534

Privatpraxis Kettwig
Hauptstr. 29
45219 E-Kettwig
Tel 02054.9696740
Fax 02054.96967412

mail@orthoplus.net
www.orthoplus.net

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).



Schmerztherapie · Sportmedizin · Stoßwellentherapie · Physikalische Therapie
Osteopathie · Chirotherapie · Akupunktur · Naturheilverfahren
Ambulante Operationen · Stationäre Operationen · Spezielle orthopädische Chirurgie
Nationalbank Essen · IBAN DE 97 36020030000 3266516