



## Patienten-Info Calciummangel

Liebe Patienten/-innen,

folgendes Informationsblatt soll Ihnen den lebenswichtigen Mineralstoff Calcium näher bringen und Ihnen Informationen liefern für was der menschliche Körper Calcium braucht bzw. mit welchen Lebensmitteln man einem Calciummangel vorbeugen kann.

### Für was braucht unser Körper Calcium?

- Aufbau von Knochen und Zähnen
- Muskelkontraktion
- Signalübertragung
- Blutgerinnung

### Welche Störungen führen zu einem Calciummangel?

- Vitamin-D Mangel
- chronische Niereninsuffizienz
- vermehrte Ablagerung von Calcium im Knochen
- Verdauungsstörungen

### In welchen Nahrungsmitteln ist Calcium vorhanden?

Calcium ist vor allem in **Milch** und **Milchprodukten**, **Grünkohl**, **Spinat**, **Broccoli** und **Nüssen** enthalten. Zum Beispiel enthält 100g Joghurt (1,5% Fett) 140 mg Calcium, was ca.12% des täglichen Calciumbedarfs ausmachen würde. Ein Glas Milch (0,2 l) enthält ungefähr 240mg Calcium, was umgerechnet 20% unseres Tagesbedarfs entspricht.

### Für wen ist Calcium besonders wichtig?

Calcium ist besonders wichtig für

- Heranwachsende, die sich in der Phase des Knochenwachstums befinden
- Schwangere und Stillende, da sie einerseits auch den Bedarf des Fötus decken müssen und andererseits auch die Calciumhaltige Muttermilch produzieren müssen.
- Mit zunehmendem Alter als Vorbeugung gegen Osteoporose