

# Calciumtabelle

und

## Osteoporose- vorbeugung



**Dr. med. Eugen Floren**

Facharzt für

Innere Medizin und Kardiologie

Ernährungsmedizin

hausärztliche Versorgung

Schüttfeldstr. 2

45768 Marl

Telefon 02365 – 150-01 / -02


Telefax 02365 – 5 67 24

### Calciumgehalt verschiedener NAHRUNGSMITTEL

**100 mg Calcium sind enthalten in:**

240 g Roggenvollkornbrot
180 g Weizenvollkornbrot
60 g Salzstangen
40 g Mandeln
50 g Haselnüsse
1000 g Kartoffeln, gekocht
240 g Weißkohl, gekocht
400 g Zucchini, gegart
200 g Artischocken, gekocht
200 g Endivien
200 g Sauerkraut
300 g Möhren
100 g Broccoli
80 g Spinat, gekocht
200 g Apfelsine
200 g Johannisbeeren, schwarz
400 g Erdbeeren
25 g Brie (50 % F.i.T.)
25 g Camembert (60 % F.i.T.)
15 g Edamer (45 % F.i.T.)
10 g Gouda (30 % F.i.T.)
85 ml Milch (Mager-, Voll- oder fettarme Milch)
100 g Dickmilch auf Frucht
100 g Kefir auf Frucht
100 g Fruchtojoghurt
100 g Quark

### Calciumreiches Mineralwasser

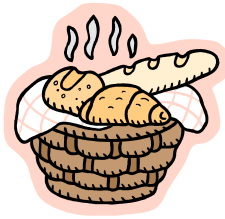
Mineralwasser	mg Ca <sup>2+</sup> je Liter*
 Bad Driburger Bitterwasser	671
 Steinsieker	579
 Germeta Quelle	502
 Contrex	467
 Graf Metternich Brunnen	456
 Staatl. Bad Meinberger	405
 Gerolsteiner Sprudel	347
 St. Gero Heilwasser	331
 Nürnberg Stille Quelle	232
 Staatlich Fachingen	122
 Heppinger	116
 Vittel	91
 Apollinaris	90
 Dauner Sprudel	32
 Rheinfelsquelle/Römerwall	2

\* Die Calciumwerte finden Sie auf dem Flaschenetikett. Ab einem Calciumgehalt vom 300 mg pro Liter gilt ein Wasser als kalziumreich.

In der Tabelle sind ausschließlich calciumreiche Mineralwasser aufgeführt. Fragen Sie in Ihrem Lebensmittelgeschäft, Getränke-Shop oder Reformhaus nach einem dieser Mineralwasser.

Quelle: Werte entnommen aus Martin Stuck, Mineralwasser und Heilwasser, Heyne Verlag, München

Der Erwachsene benötigt täglich 1.000 mg Calcium.  
Zur Osteoporosevorbeugung oder -behandlung  
sollten Sie die tägliche Menge auf 1.200 bis  
1.500 mg Calcium erhöhen.  
Durch eine ausgewogene und kalziumreiche  
Ernährung ist die Zufuhr gewährleistet.



## Osteoporose?

Sollten Sie Ihr individuelles Osteoporoserisiko  
wissen wollen, so lassen Sie eine unbelastende  
Ultraschallmessung am **Finger** in unserer Praxis  
durch unser rundum gesund Team durchführen.  
Hierdurch ist die Ermittlung Ihrer  
Knochendichte möglich.



Ihre Gesundheit sollte es Ihnen wert sein!

**BEWEGUNG STÄRKT DIE  
KNOCHEN**



Regelmäßige Bewegung,  
auch bis in das hohe Alter trägt zur  
Stabilität der Knochen bei  
und sorgt für einen höheren  
Calciumeinbau in die Knochen.

**Gehen Sie regelmäßig wandern,  
laufen, tanzen, radeln oder walken.  
Machen Sie täglich 30 Minuten  
Gymnastik oder einen  
ausgedehnten Spaziergang.**

**Sollte dies nicht möglich sein, so  
steigern Sie Ihre körperliche  
Aktivität  
3 mal wöchentlich um 45 Minuten  
z.B. Treppen laufen statt Fahrstuhl.**

**Bleiben Sie gesund!  
Ihr rundum gesund Praxisteam**

**Dr. med. E. Floren**

## ALLE TIPS AUF EINEN BLICK!

- Essen Sie mehr pflanzliche Lebensmittel, täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst
- Essen Sie reichlich Vollkornprodukte wie Naturreis, Vollkornnudeln, durchgeschrotetes Vollkornbrot
- Essen Sie an 2 bis 3 Tagen pro Woche fleischfreie Speisen und Lebensmittel
- Gönnen Sie sich 1 mal pro Woche eine Portion Seefisch
- Verwenden Sie vorwiegend pflanzliche Fette z.B. Oliven-, Raps-, Distel- oder Sonnenblumenöl
- Trinken Sie täglich ca. 1,5 Liter Flüssigkeit, falls vom Arzt nicht anders verordnet, z.B. Mineralwasser, Früchtetee, entkoffeinierter Kaffee
- Gönnen Sie sich täglich zwischendurch Ruhe und sorgen Sie für Entspannung
- Versuchen Sie das Rauchen aufzugeben
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über mögliche Erkrankungsrisiken und die Durchführung einer Knochendichtemessung
- Nutzen Sie freitags in der Zeit von 16.00 bis 20.00 Uhr die

## Osteoporose Hotline

Tel. 06421 / 293 – 194  
Deutsches Grünes Kreuz e.V.