



BOHNEN & LINSEN

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Linsen	80 g roh 200 g gekocht	40
Kichererbsen	80 g roh 200 g gekocht	99
Weißer Bohnen	80 g roh 200 g gekocht	132
Rote Bohnen	80 g roh 200 g gekocht	93
Grüne Bohnen	900 g gekocht	50



STÄRKEHALTIGE SPEISEN

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Pasta (Nudeln) (gekocht)	180	26
Reis, weiß (gekocht)	180	4
Kartoffeln (gekocht)	240	14
Weißbrot	40 g (Scheibe)	6
Vollkornbrot	40 g (Scheibe)	12
Müsli (Getreide)	50	21
Naan	60	48



FRÜCHTE

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Orange	150	60
Apfel	120	6
Banane	150	12
Aprikose	120 g (3 Stück)	19
Johannisbeere (getrocknete Stachelbeere)	120	72
Feigen, getrocknet	60	96
Rosinen (getrocknete Trauben)	40	31



GEMÜSE

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Grüner Salat	50	19
Grünkohl, Blattkohl	50 g (roh)	32
Bok Choi/Pak Choi	50 g (roh)	20
Gombo/Okra	120 g (roh)	77
Kresse	120 g (roh)	188
Rhabarber	120 g (roh)	103
Möhren	120 g (roh)	36
Tomaten	120 g (roh)	11
Brokkoli	120 g (roh)	112



NÜSSE & SAMEN

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Mandeln	30	75
Walnüsse, Baumnüsse	30	28
Haselnüsse	30	56
Paranuss	30	28
Sesamsamen	30	22
Tahini-Paste	30	42



VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Quiche (Käse, Eier)	200	212
Omelett mit Käse	120	235
Nudeln mit Käse	330	445
Pizza	300	378
Lasagne	300	228
Cheeseburger	200	183



ANDERE

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Tofu	120	126
Seetang	100	70
Wakame	100	150

*Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem angegebenen Kalziumgehalt der aufgeführten Lebensmittel um einen ungefähren Wert handelt, der je nach Herstellungsverfahren oder Marke variieren kann. Einige der aufgelisteten Lebensmittel sind in einzelnen Ländern möglicherweise als mit Kalzium angereicherte Produkte erhältlich (z. B. milchfreie Getränke, Müsli, Brot).

©2022 International Osteoporosis Foundation

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Kalzium mit Ihrer Ernährung zu sich nehmen! Überprüfen Sie die Kalziumempfehlungen Ihres Landes oder besuchen Sie <https://www.osteoporose.foundation/patients/prevention/calcium>

