




## Knochenfreundliche Ernährung

### Kalziumgehalt bei Nahrungsmitteln

Milch, -produkte	Kalzium (mg)/100 g	Geflügel	Kalzium (mg)/100 g
Buttermilch	110	Brathähnchen	9 – 12
Kondensmilch 10%	240 – 315	Ente	9 – 11
Magermilch	125	Gans	8 – 12
Vollmilch 3,5 %	118 – 120	Pute	19 – 26
Joghurt 3,5 %	120 – 150	<b>Fisch</b>	
Sahne 30 %	75 – 110	Hering (frisch)	25 – 34
Speisequark	70 – 92	Ölsardine	30
Camembert 45 % Fett i. Tr.	380 – 600	Scholle	61
Edamer 45 % Fett i. Tr.	710 – 750	Seelachs	14
Emmentaler 45 % Fett i. Tr.	960 – 1020	<b>Eier</b>	
Gouda 45 % Fett i. Tr.	820	Eiklar	11
Schmelzkäse 60 %	545	Eigelb	140
<b>Gemüse</b>		Hühnerei	30 – 56
Blattspinat	105 – 125	<b>Butter/Fette/Öle</b>	
Blumenkohl	12 – 20	Butter	13
Brokkoli	65 – 105	Margarine	10
Grünkohl	110 – 212	Mayonnaise 80 %	19
Kartoffeln, gegart	10 – 13	Pflanzenöle	in Spuren
Möhren	30 – 41	Schweineschmalz	in Spuren
Porree	87	<b>Obst</b>	
Rotkohl	35	Ananas	16
Rote Bete	29	Apfel	7
<b>Fleisch und Wurst</b>		Aprikose	15
Hackfleisch (halb + halb)	8 – 18	Banane	6 – 9
Kalbschnitzel	10 – 13	Birne	9 – 16
Lammfleisch	10	Erdbeeren	25
Rinderleber	7	Feigen (getr.)	25
Rindfleisch	8 – 13	Johannisbeeren, rot	30
Schweinefleisch	2 – 12	Kirschen, süß	15 – 17
Leberwurst	40	Kiwi	40
Schinken (roh, geräuchert)	9 – 15	Orangen	30 – 42
Schinken (gekocht)	10 – 15	Sultaninen (getr.)	52
Salami	35	Weintrauben	17 – 20
Bratwurst	5 – 8		
Frankfurter Würstchen	8		

Ein gesunder Erwachsener sollte täglich 1000 – 1500 mg Kalzium zu sich nehmen.

### Besonders reiche Vitamin D Quellen (in µg pro 100g verzehrbare Anteil (1 µg = 40 IE))

Lebensmittel	Vitamin D	Lebensmittel	Vitamin D	Lebensmittel	Vitamin D
					
Aal	13,0	Kalb , Bug	3,8	Champions	1,9
Aal geräuchert	90,0	Kalb , Keule	3,8	<u>Morcheln</u>	3,1
<u>Bismarckhering</u>	13,1			<u>Pfifferlinge</u>	2,1
<u>Bückling</u>	30,0			Steinpilze	3,1
Hering	31,0				
Lachs	16,3				
Sardine	7,5				
<u>Sprotten geräuchert</u>	32,0				
Thunfisch	5,4				