

Kalziumgehalt gängiger Lebensmittel



Nachfolgend finden Sie eine Auflistung des Kalziumgehalts verschiedener Lebensmittel. Portionsgrößen basieren auf durchschnittlichen Portionen und der Kalziumgehalt ist nährungsweise.*

MILCH & MILCHGETRÄNKE

Lebensmittel (200ml)	Kalzium (mg)
Milch, halb entrahmt	240
Milch, halb entrahmt	244
Vollmilch	236
Milchshake	360
Schafsmilch	380
Kokosmilch	54
Soja-Getränk (nicht angereichert)	26
Soja-Getränk (mit Kalzium angereichert*)	240
Reismilch	22
Hafermilch	16
Mandelmilch	90

JOGHURT

Lebensmittel (150 g)	Kalzium (mg)
Joghurt, mit Geschmack	197
Joghurt, mit Fruchtstückchen	169
Joghurt, Natur	207

KÄSE

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Hartkäse (z.B. Cheddar, Parmesan, Emmentaler, Gruyère)	30	240
Frischkäse (z. B. Hüttenkäse, Ricotta, Mascarpone)	200	138
Weichkäse (z. B. Brie, Camembert)	60	240
Feta	60	270
Mozzarella	60	242
Frischkäse	60	180

SAHNE & DESSERTS

Lebensmittel	Portion	Kalzium (mg)
Creme, Schlagsahne	30ml	21
Sahne	30ml	21
Pudding mit Milch, Vanille	120g	111
Eiscreme, Vanille	100g	124
Pudding, Vanille	120g	120
Reispudding	200g	210
Pfannkuchen	80g	62
Käsekuchen	200g	130
Waffel	80g	47

FLEISCH, FISCH UND EIER

Lebensmittel	Portion (g)	Kalzium (mg)
Ei	50	27
Rotes Fleisch	120	7
Huhn, Hähnchen	120	17
Fisch (z. B. Kabeljau, Forelle, Hering, Whitebait)	120	20
Thunfisch, in Dosen	120	34
Ölsardinen, in Dosen	60	240
Räucherlachs	60	9
Garnelen	150	45



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 (geschält)	15	6
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>

