

Osteoporose

Heute etwas tun

Knochen- stark



Calcium-Quellen¹



100g enthalten
mg Calcium kcal

Milch und Milchprodukte

Joghurt, nature	140	66
Ziegenmilch	120	57
Milch (Durchschnitt)	120	62
Quark, nature, mager	110	61
Buttermilch	110	34
Rahm (Durchschnitt)	84	252



mg Calcium kcal

Käse

Parmesan	1340	370
Sbrinz	1030	415
Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt)	910	400
Gruyère, vollfett	900	396
Käse in Salzlake (Schaf- und Ziegenmilch)	450	242
Brie, vollfett	420	298
Mozzarella	340	256



100ml enthalten
mg Calcium kcal

Alkoholfreie Getränke

Adelbodner	58	0
Farmer (Landi)	55	0
Eptinger	51	0
Valser Classic/Naturelle	44	0
Aproz (Migros)	36	0
San Pellegrino	16	0
Swiss Alpina	16	0
Henniez	10	0
Kaffee, schwarz (zubereitet)	8	2
Evian	8	0
Trinkwasser (Mittelwert CH)	7	0
Colagetränk, gezuckert	5	40



mg Calcium kcal

Alkoholhaltige Getränke

Wein, weiss, 11 Vol.-%	9	70
Wein, rot, 12 Vol.-%	8	69
Lagerbier (Durchschnitt)	0	39

100g enthalten
mg Calcium kcal



Getreideprodukte/Kartoffeln

Laugenbrötli	57	282
Pilzrisotto, gekocht	71	128
Buttergipfeli, hell	52	432
Butterzopf	49	325
Haferflocken	53	381
Bauernbrot	46	241
Ruchbrot	20	234
Pommes Frites, frittiert in Öl	9	286
Teigwaren ohne Ei, gekocht	10	165
Reis poliert, gekocht	7	117
Kartoffel, geschält, gedämpft	6	77

mg Calcium kcal



Hülsenfrüchte & Sojaprodukte

Sojamilch, nature	13	40
Linse, geschält und gekocht	16	139
Kichererbse, gekocht	44	131
Tofu	110	81
Hülsenfrüchte, gekocht (Durchschnitt)	36	131

100g enthalten
mg Calcium kcal



Gemüse

Bohne, grün, gedämpft	58	34
Rucola, roh	160	28
Spinat, gedämpft	130	30
Broccoli, gedämpft	85	30
Kohlrabi, gedämpft	68	30
Blattsalat (Durchschnitt)	53	18
Kohlgemüse, roh (Durchschnitt)	52	29
Gurke, roh	15	14
Tomate, roh	9	21



mg Calcium kcal

Obst/Früchte

Feige, getrocknet	160	273
Rhabarber, roh	86	12
Zitrusfrüchte (Durchschnitt), roh	34	42
Beeren (Durchschnitt), roh	20	42
Früchte (Durchschnitt), roh	15	57
Banane, roh	8	95
Apfel, roh	5	55

100g enthalten
mg Calcium kcal



Nüsse/Kerne

Mandel	270	593
Haselnuss	160	648
Baumnuss/Walnuss	78	747
Erdnuss	65	601



mg Calcium kcal

Fette und Öle

Vorzugsbutter	18	746
Margarine	10	724
Olivenöl	0	810

mg Calcium kcal

Süßwaren

Milchschokolade	250	537
Schokoladencreme	150	122
Rahmglace, Frucht	110	185
Schokolade dunkel (bitter)	48	537

100g enthalten
mg Calcium kcal



Fleisch

Schwein, Cordon Bleu	110	249
Kalb, Schulter, Braten	30	185
Kalbsbratwurst	20	228
Poulet, Brust, ohne Haut, roh	3	107
Rind, Entrecôte, roh	3	138



mg Calcium kcal

Fisch

Sardine im Öl, abgetropft	400	215
Sardelle im Öl, abgetropft	290	182
Miesmuschel, roh	88	85
Garnele, gekocht	32	59
Fisch (Durchschnitt), roh	23	136
Lachs, geräuchert	10	167
Thon im Öl, abgetropft	10	186



mg Calcium kcal

Eier

Hühnereigelb, roh (Eidotter)	140	350
Rührei, zubereitet	73	149
Hühnerei, ganz, festgekocht	56	157

Osteoporose

Heute etwas tun

Knochen- stark



Vitamin-D₃-Quellen¹



100g enthalten
I.E. Vitamin D₃ kcal

Milch und Milchprodukte

Rahm (Durchschnitt)	16	252
Milch (Durchschnitt)	4	62
Joghurt, nature	4	66
Quark, nature, mager	0	62



I.E. Vitamin D₃ kcal

Käse

Sbrinz	24	415
Greyerzer, vollfett	28	396
Hart- und Halbhartkäse, vollfett (Durchschnitt)	24	400
Brie, Rahm	28	342
Parmesan	32	370



I.E. Vitamin D₃ kcal

Pilze

Morchel, gedünstet	152	35
Steinpilz, gedünstet	152	48
Pilz (Durchschnitt), gedünstet	124	36
Champignon, gedünstet	92	31

100g enthalten
I.E. Vitamin D₃ kcal



Fleisch

Kalb, Brust, gekocht	216	291
Kalb, Geschnetzeltes, gebraten	148	132
Schwein, Filet, gebraten	32	168
Rind, Gehacktes, gebraten	16	244
Poulet, Brust, gebraten	0	131



I.E. Vitamin D₃ kcal

Fisch

Felche, roh	884	101
Sardine, roh	440	163
Lachs, wild, roh	336	182
Sardine im Öl, abgetropft	240	215
Fisch (Durchschnitt), Filet, gedämpft	260	170
Thon in Wasser, abgetropft	88	117



100g enthalten
I.E. Vitamin D₃ kcal

Fette und Öle

Margarine	200	724
Halbfettbutter	56	391
Vorzugsbutter	44	746
Olivenöl	0	810



I.E. Vitamin D₃ kcal

Eier

Hühnereigelb, roh (Eidotter)	180	350
Hühnerei, ganz, festgekocht	124	157
Rührei, zubereitet	96	149



I.E. Vitamin D₃ kcal

Getreideprodukte

Buttergipfeli, hell	20	432
Bauernbrot	0	241

JETZT
VORBEI
SURFEN!

Testen Sie Ihre
Calcium-Bilanz
und informieren Sie sich
über Osteoporose und
deren Prävention.



www.osteoporose-vorsorge.ch

TAKEDA
GOES
GREEN

Gedruckt auf Recyclingpapier
aus 100 % Altpapier. Ausgezeichnet mit
dem Blauen Engel, FSC und EU Ecolabel

Takeda

Empfohlene Calcium-Einnahme pro Tag²

Allgemeinbevölkerung	Empfohlene tägl. Zufuhr (mg/Tag)	Obergrenze Empfohlene tägl. Zufuhr (mg/Tag)
19–50 Jahre	1000	2500
Frauen: 51–70 Jahre	1200	2000
Männer: 51–70 Jahre	1000	2000
Ab 70 Jahren	1200	2000

Empfohlene Vitamin-D₃-Einnahme pro Tag³

Allgemeinbevölkerung	Empfohlene tägl. Zufuhr (I.E./Tag)	Obergrenze Empfohlene tägl. Zufuhr (I.E./Tag)
Ab 19 Jahren	800	4000

IE = internationale Einheiten

1 Schweizer Nährwertdatenbank, Version 6.1
www.naehrwertdaten.ch

2 Institute of Medicine (US) Committee to Review Dietary Reference Intakes for Vitamin D and Calcium, Ross AC, Taylor CL, et al, editors. Dietary reference intakes for calcium and vitamin D. Washington, DC: National Academies Press (US); 2011

3 Schweizerische Vereinigung gegen Osteoporose (SVGO).
Osteoporose: Prävention-Diagnostik-Behandlung, Empfehlungen 2015;
www.SVGO.ch

363001963 CH/NON/0519/0008