

# Machen Sie Ihren persönlichen Calcium-Check!

Testen Sie jetzt, ob Sie Ihren Körper und damit auch Ihre Knochen über die Ernährung ausreichend mit Calcium versorgen.

Tragen Sie die Menge der verzehrten, calciumhaltigen Lebensmittel ein und multiplizieren Sie diesen Wert jeweils mit dem angegebenen Calciumgehalt. Anschließend addieren Sie die errechneten Zahlen und erhalten so Ihre tägliche Calciummenge.

Produkte	Konsumierte Menge pro Tag	x	Calcium-Gehalt pro Einheit	Calcium-Menge pro Tag (mg)
<b>Milchprodukte:</b>				
Milch	<input type="text"/> ml	x	1,20 mg	<input type="text"/> mg
Joghurt	<input type="text"/> g oder <input type="text"/> Becher à 180 g	x	1,20 mg 220 mg	<input type="text"/> mg <input type="text"/> mg
Frischkäse/Hüttenkäse/Quark	<input type="text"/> g oder <input type="text"/> Becher à 250 g	x	1,00 mg 250 mg	<input type="text"/> mg <input type="text"/> mg
<b>Käse:</b>				
Weichkäse (Camembert, Brie, Mozzarella, Feta)	<input type="text"/> g	x	5 mg	<input type="text"/> mg
Halbhartkäse (Tilsiter, Appenzeller, Raclette)	<input type="text"/> g	x	7 mg	<input type="text"/> mg
Hartkäse (Sbrinz, Emmentaler, Greyerzer, Bergkäse)	<input type="text"/> g	x	12 mg	<input type="text"/> mg
<b>Mineralwasser</b>	<input type="text"/> l	x	<input type="text"/> mg (CALCIUM-ANGABE AUF ETIKETT)	<input type="text"/> mg
<b>Gemüse:</b>				
Grünkohl	<input type="text"/> g	x	2,12 mg	<input type="text"/> mg
Fenchel	<input type="text"/> g	x	1,09 mg	<input type="text"/> mg
Brokkoli	<input type="text"/> g	x	1,05 mg	<input type="text"/> mg
Spinat	<input type="text"/> g	x	1,26 mg	<input type="text"/> mg
Lauch	<input type="text"/> g	x	0,87 mg	<input type="text"/> mg
<b>Obst:</b>				
Feige (getrocknet)	<input type="text"/> g	x	2,44 mg	<input type="text"/> mg
Brombeeren	<input type="text"/> g	x	0,44 mg	<input type="text"/> mg
Orangen	<input type="text"/> g	x	0,42 mg	<input type="text"/> mg
<b>Samen:</b>				
Haselnüsse	<input type="text"/> g	x	2,25 mg	<input type="text"/> mg
Sesam	<input type="text"/> g	x	7,83 mg	<input type="text"/> mg
<b>Fisch:</b>				
Sardinen in Öl	<input type="text"/> g	x	5,00 mg	<input type="text"/> mg
Lachs	<input type="text"/> g	x	0,91 mg	<input type="text"/> mg

## Auswertung:

Ergebnis:  mg

Die empfohlene Tagesmenge Calcium beträgt bei einem Erwachsenen 1.000 mg. Liegt Ihr errechneter Totalwert bei 1.000 mg Calcium oder darüber, sind Ihre Knochen gut geschützt und Sie beugen mit Ihrer Ernährung aktiv Osteoporose vor.

Nehmen Sie weniger als 1.000 mg Calcium zu sich, ist die Ergänzung durch ein Calcium-Vitamin-D3-Präparat ratsam - für die Gesundheit und Stabilität Ihrer Knochen.

Der Calcium-Check enthält alle entscheidenden Calciumlieferanten. Selbstverständlich gibt es weit mehr Nahrungsmittel, die Calcium liefern, die aber hier nicht alle Berücksichtigung finden können.