

Calcium Lebensmittel Tabelle (nach Portion)

Lebensmittel	Portion	Kalzium (mg)	Kategorie	Bioverfügbarkeit	Anmerkung
Emmentaler Käse	2 Scheiben (50g)	515	Milchprodukt	Hoch	sehr kalziumreich, laktosearm
Naturjoghurt	1 Becher (150g)	180	Milchprodukt	Mittel	probiotisch, gut kombinierbar
Vollmilch	1 Glas (200ml)	240	Milchprodukt	Hoch	Klassiker, enthält Laktose
Brokkoli (gegart)	1 Portion (150g)	150	Gemüse	Sehr hoch	gut verwertbar, reich an Vitamin K
Spinat (gegart)	1 Portion (150g)	170	Gemüse	Niedrig	Oxalsäure hemmt Aufnahme
Tofu (Ca-Sulfat)	100g	350	Vegane Alternative	Hoch	Gehalt stark abhängig vom Gerinnungsmittel
Sojadrink (angereichert)	1 Glas (200ml)	240	Vegane Alternative	Mittel	nur sinnvoll mit Ca-Zusatz
Sesam (ungeschält)	1 EL (10g)	78	Samen/Nüsse	Niedrig	hoher Gehalt, aber schlecht verwertbar
Mineralwasser (reichhaltig)	1 Glas (250ml)	100–125	Getränk	Mittel bis hoch	abhängig vom Produkt – Etikett lesen!
Hartweizennudeln (gekocht)	1 Teller (200g)	30	Getreideprodukt	Niedrig	geringe Menge, aber häufig konsumiert