

## Osteoporose und calciumreiche Ernährung

Wir haben Ihnen einige Tabellen zum Calciumgehalt verschiedener Nahrungsmittel zusammengestellt und eine Liste mit Mineralwässern und deren Ca-Gehalt

### Nahrungsmittel / Calciumgehalt

#### Milchprodukte Calcium

100 ml Buttermilch	120 mg
100 g Dickmilch	120 mg
100 g Frucht-Dickmilch	100 mg
100 g Frucht-Joghurt	100 mg
100 g Joghurt	120 mg
100 ml Kefir	120 mg
100 g Magermilchpulver	1.200 mg
100 ml Milch (1,5 % Fett)	118 mg
100 g Quark (Magerstufe)	100 mg
100 g Schlagsahne	75 mg
100 g Vollmilchschokolade	250 mg

#### Gemüsesorten Calcium

100 g Broccoli	113 mg
100 g Champignons	200 mg
100 g Fenchel	109 mg
100 g Grüne Bohnen	56 mg
100 g Grünkohl, gekocht	160 mg
100 g Kichererbsen, getro.	110 mg
100 g Kohlrabi, roh	67 mg
100 g Möhren	33 mg
100 g Porree	87 mg
100 g Sauerkraut	50 mg
100 g Sellerie	80 mg
100 g Weiße Bohnen	105 mg
100 g Wirsing, gekocht	42 mg


#### Käseprodukte Calcium

100 g Bergkäse (50% F.i.Tr.)	1.000 mg
100 g Brie (50% F.i.Tr.)	400 mg
100 g Butterkäse (60% F.i.Tr.)	575 mg
100 g Camembert (30% F.i.Tr.)	575 mg
100 g Chester (50% F.i.Tr.)	800 mg
100 g Edamer (30% F.i.Tr.)	800 mg
100 g Emmentaler (45% F.i.Tr.)	1.000 mg
100 g Gouda (30% F.i.Tr.)	1.000 mg
100 g Limburger (40% F.i.Tr.)	350 mg
100 g Parmesankäse	1.335 mg
100 g Schmelzkäse	575 mg
100 g Tilsiter (30% F.i.Tr.)	800 mg

DR. MED. GEORG V. BODMAN  
 DR. MED. MATTHIAS EIDT  
 DR. MED. HERBERT EISENLOHR  
 DR. MED. HANS-JÖRG P. FRANKE  
 DR. MED. JUTTA GEBHARD  
 DR. MED. FRAUKE HELLWEG  
 DR. MED. MICHAEL KUNTZE  
 PROF. DR. MED. MARTIN STORR


Innere Medizin  
 Gastroenterologie  
 Kardiologie  
 Diabetologie  
 Endokrinologie  
 Ernährungsmedizin  
 Sportmedizin  
 Reisemedizin  
 Naturheilverfahren

Bahnhofstraße 30  
 82131 Gauting  
 Telefon 089 / 893 10 93  
 Telefax 089 / 893 10 94  
 info@internistenzentrum.de  
 www.internistenzentrum.de

ZENTRUM FÜR  
 ENDOSKOPIE   
 Diagnostische und  
 Operative Endoskopie

Obwaldstraße 1 im PoliCenter  
 82319 Starnberg  
 Telefon 08151 / 97 10 96

BELEGBETTEN  
 Klinikum Starnberg

ZENTRUM FÜR  
 KARDIOLOGIE   
 Herzkatheter  
 Herzschrittmacher  
 Spiroergometrie

Obwaldstraße 1  
 82319 Starnberg  
 Telefon 08151 / 44 77 40

## Calciumgehalt in Mineralwässern

Quelle	Natrium	Calcium	Magnesium	Ca/Na-Quotient
<b>Römerquelle Niedernau</b>	8,9	348	62,9	39,10
<b>St. Margareten</b>	19,1	577,8	47	30,25
<b>Imnauer Apollo</b>	23,4	547,8	49,7	23,41
Perrier	9	147,3	3,4	16,37
<b>Förstina Sprudel Eichenzell</b>	27,5	380	51,6	13,82
Krumbach	7,8	104,2	21,9	13,36
<b>Waretaler Mineralwasser</b>	25	323	85	12,92
<b>Fortuna Quelle</b>	30	380	48	12,67
<b>Rietenauer</b>	35	412	80	11,77
Adelholzener	10	69,8	31	6,98
Rosbacher UrQuell	39,9	261,6	131,4	6,56
<b>Mühringer</b>	48,9	307	52,7	6,28
San Pellegrino	45	205	59,7	4,56
Franken Brunnen still	64,2	243,3	47,7	3,79
<b>Mühringer Heilwasser</b>	121	361	51,2	2,98
<b>Gerolsteiner Sprudel</b>	119	347	108	2,92
Rosbacher Mineralwasser	90	253,5	124	2,82
<b>St. Gero Heilwasser</b>	121	331	109,4	2,74
<b>Gerolsteiner Stille Quelle</b>	125	337	105	2,70
Johanniter-Quelle	98	264	94	2,69
<b>Fuldataler Mineralbrunnen</b>	157	374	118	2,38
Felsenquelle	102	242	69	2,37
<b>Wildberg-Quelle</b>	156,3	370	113,7	2,37
Volvic	9,4	9,9	6,1	1,05

Mönchsbrunnen	126	128	28	1,02
Teinacher	119	120	28	1,01
St. Anna Heilwasser	305	304,3	84,9	1,00
Hirschquelle	220	216,5	36,5	0,98
<b>Elisabethquelle</b>	496,7	465,2	102,1	0,94

