

Calciumversorgung bei Verzicht auf Milch

Milch gilt als eine der Hauptquellen für Calcium in unserer Ernährung. Die Mehrheit der Weltbevölkerung trinkt jedoch keine Milch und deckt den Calciumbedarf über andere Quellen.

Folgende Nahrungsquellen sind ebenfalls reich an Calcium und sollten bei Verzicht auf Milch etwas häufiger in den Speiseplan aufgenommen werden:



1 Glas Milch

*200 ml Flüssigkeit
mit 240 mg Calcium
entsprechen:*

Gemüse

- Grünkohl: ca. 100 g
- Löwenzahnblätter (Salat): ca. 150 g
- Rucola-Salat: ca. 150 g
- Spinat: ca. 200 g

Nüsse

- Mandeln: 95 g (in Kuchen, Keksen, als Knabberlei)
- Haselnuss: 100 g (in Kuchen, Keksen, als Knabberlei)

Hülsenfrüchte

- Kichererbsen: 190 g getrocknete bzw. ca. 400 g aus der Dose/aus dem Glas

Getränke

- Calciumreiches Mineralwasser (ab 300 mg Calcium pro Liter): 800 ml oder weniger, je nach Calciumgehalt
- Mit Calcium angereicherte Sojamilch

Trockenfrüchte

- Feige: ca. 100 g (ca. 5-6 Stück)

Kräuter

Würzen Sie damit großzügig, bzw. als Salatblätter (Petersilienblätter statt Basilikum, Salbeiblätter eingebacken in Pfannkuchenteig)

- Salbei: 40 g
- Petersilie: 130 g

Samen

- Mohn: 16 g (z. B. in Mohnkuchen)
- Sesam: 30 g (z. B. als Panade für Schnitzel, Hühnchen)
- Amarant: ca. 100 g (z. B. als Beilage)
- Leinsamen: ca. 100 g (z. B. in glutenfreien Leinsamenbrot)
- Teff: 130 g (z. B. als Mehl für Teffbrötchen, Teffbrot)