

So viel **Vitamin D** brauchen unsere **Knochen**



Vitamin D spielt für die Bildung des Skeletts und den Erhalt der Knochengesundheit eine zentrale Rolle. Denn es fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm ebenso wie den Einbau von Kalzium in den Knochen. Mangelt es dem Körper an Vitamin D, dann geht ein Grossteil des zugeführten Kalziums verloren, und es gelangt nicht in die Knochen. Dadurch entsteht im Knochen eine negative Kalziumbilanz, die das Knochenwachstum in der Kindheit beeinträchtigen und im Alter zu Osteoporose führen kann.

OsteoSwiss

Mit freundlicher Unterstützung von: **AMGEN** und **ucb**

Der **Vitamin D-Gehalt** in unseren Lebensmitteln

Der Körper kann Vitamin D mit Hilfe der Sonnenstrahlen selbst bilden. Mittels ihrer UV-Strahlen wandelt die Haut dabei körpereigenes Dehydrocholesterol in Vitamin D um. Weil man sich pro Tag aber nicht länger als zehn Minuten ungeschützt an der Sonne aufhalten sollte (bei sehr empfindlicher Haut sogar nur drei Minuten), reicht

dies nicht, um eine genügende Vitamin-D-Versorgung zu gewährleisten. Aber auch alleine über eine ausgewogene Ernährung ist es kaum möglich, sich mit ausreichend Vitamin D zu versorgen. Deshalb ist es insbesondere im Winter sinnvoll, Vitamin-D-Präparate oder kombinierte Kalzium-Vitamin-D-Supplemente einzunehmen.

Empfohlene tägliche Vitamin-D₃-Einnahme I.E. der Eidgenössischen Ernährungskommission, Schweiz Med Forum 2012 I.E.=Internationale Einheiten

19 bis 59 Jahre	600 bis max. 4000
ab 60 Jahren	800 bis max. 4000

Alle Angaben in I.E./Tag Vitamin D pro 100g

Milch und Milchprodukte

Rahm	24
Milch (Durchschnitt)	3
Joghurt	3
Magerquark	0
Sbrinz	44
Greyerzer vollfett	44
Hart- und Halbhartkäse	40
Brie, Rahm	18
Parmesan	10

Pilze, gedünstet

Morchel	152
Pilz (Durchschnitt)	128
Champignon	92

Fleisch

Kalbsbrust, gekocht	216
Schaf, roh	152
Kalbfleisch, roh	100

Rind, Leber, roh	68
Geflügel mit Haut, roh	48

Fisch

Hering, sauer	480
Sardine, roh	440
Lachs geräuchert	252
Sardine im Öl, abgetropft	240
Fisch (Durchschnitt), roh	212
Thon in Öl, abgetropft	96



Fette und Öle

Margarine	200
Halbfettbutter	56
Vorzugsbutter	52
Olivenöl	0

Eier

Hühnereigelb, roh	180
Hühnerei, ganz gekocht	124
Rührei, zubereitet	96

Getreideprodukte

Buttergipfeli	18
Bauernbrot	1

Helfen Sie mit und werden Sie **Mitglied**

Für nur **40 Franken im Jahr** können Sie Mitglied bei OsteoSwiss werden und so im Kampf gegen Osteoporose aktiv mithelfen.

Mit ihrem Beitrag unterstützen Sie die:

Präventionsarbeit

OsteoSwiss führt regelmässige Informationsveranstaltungen durch, publiziert und verbreitet aktuelle News zum Thema Osteoporose.

Gratis-Helpline

Die Gratis-Helpline 0848 80 50 88 wird von Fachpersonen betreut und bietet Mitgliedern sowie Interessierten Hilfestellungen und Lösungsvorschläge zu allen Fragen rund ums Thema Osteoporose.

Homepage www.osteoswiss.ch

Auf dem Schweizer Osteoporose-Portal sind alle wichtigen Details und Informationen über die Knochenkrankheit aufgeführt.

Selbsthilfegruppen

Osteoporose-Selbsthilfgruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die sich entschieden haben, vor der Krankheit der brüchigen Knochen und den damit zusammenhängenden Problemen nicht zu kapitulieren und sich gegenseitig zu unterstützen.

Happy Bones

Die Botschafter für Knochengesundheit sorgen auf Tanzanlässen aller Art für lustvolle Bewegung und helfen so mit, die Koordinationsfähigkeit und das Balancegefühl zu verbessern und somit die Sturzgefahr und das Knochenbruchrisiko zu verringern.

Weitere **Informationen** erhalten Sie direkt bei:

OsteoSwiss Geschäftsstelle
Kehlhofrain 8,
6043 Adligenswil

Gratis-Helpline: 0848 80 50 88
Mail: info@osteoswiss.ch
Internet: www.osteoswiss.ch

OsteoSwiss

So viel Kalzium brauchen unsere Knochen



Kalzium ist der wichtigste Baustein des Knochens und bestimmt massgeblich dessen Festigkeit. Mangelt es dem Knochengerüst an diesem Mineralstoff, dann wird es brüchig. Deshalb muss dem Körper täglich genügend Kalzium zugeführt werden. Hervorragende Kalziumlieferanten sind Milchprodukte. Einige Gemüse, Kräuter, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, aber auch Mineralwässer können – im Gegensatz zu Hahnenwasser – ebenfalls eine gute Kalziumquelle sein.

OsteoSwiss

Mit freundlicher Unterstützung von: **AMGEN** und **ucb**

Der Kalzium-Gehalt in unseren Lebensmitteln

Der Kalziumbedarf variiert je nach Alter und Lebenssituation. Das Institute of Health, USA (2011), empfiehlt folgende Tagesdosen:	
Schwangere und stillende Frauen (14-18 Jahre)	1300 mg
Schwangere und stillende Frauen (19-50 Jahre)	1000 mg
Kleinkinder (0-6 Monate)	200 mg
Kleinkinder (6-12 Monate)	260 mg
Kinder (1-3 Jahre)	700 mg
Kinder (4-8 Jahre)	1000 mg
Heranwachsende (9-18 Jahre)	1300 mg
Männer und Frauen zwischen 19 und 50 Jahre	1000 mg
Männer (51-70 Jahre)	1000 mg
Frauen (51-70 Jahre)	1200 mg
Männer und Frauen ab 71 Jahre	1200 mg

Alle Angaben in mg Kalzium pro 100g

Milch und Milchprodukte

Buttermilch	109
Joghurt (Magermilch)	143
Joghurt (Vollmilch)	120
Kaffeerahm	93
Kefir	120
Magermilch	118
Magermilchpulver	1259
Magerquark	90
Molke	68
Quark	68
Quark (halbfett)	76
Quark (mager)	71
Rahm	80
Rahmquark	95
Vollmilch	120
Vollmilchpulver	926
Ziegenmilch	130

Frisch- und Weichkäse

Brie vollfett	418
Camembert (30% – 45% Fett)	380
Camembert (60% Fett)	273
Doppelrahmkäse	100
Galakäse	200
Gorgonzola (50% Fett)	954
Hüttenkäse	100
Magerkäse (12% Fett)	125
Mozarella	337
Schmelzkäse	547

Halbhart und Hartkäse

Appenzeller	740
Emmentaler	1030
Gruyère	900
Parmesan	1340
Raclettekäse	671
Sbrinz	1030

Gemüse und Salate

Blattsalate	18
Brokkoli	105
Brunnenkresse	180
Dörrbohnen	430
Fenchel	109
Gartenkresse	214
Kohl (rot)	38
Kohl (weiss)	49
Kohlrabi	68
Lauch	120
Löwenzahn	158
Mangold	103
Petersilie	245
Rosenkohl	31
Ruccola	160
Rüebli	41
Spinat	126

Hülsenfrüchte (getrocknet)

Kichererbsen	110
Linsen	74
Sojabohnen	260
Weisse Bohnen	105

Nüsse und Samen	Rindfleisch
Erdnüsse	65
Haselnüsse	186
Mandeln	262
Pistazien	130
Paranüsse	130
Sesam	83
Sonnenblumenkerne	106
Walnüsse	87
Sardine in Oel (abgetropft)	400
Sardelle in Oel (abgetropft)	291
Schwein «Cordon bleu»	115
Thunfisch	40

Getreide und Teigwaren

Cornflakes	3
Gipfeli	56
Grahambrot	60
Haferflocken	54
Knäckebrötchen	55
Reis	8
Ruchbrot	40
Semmel	24
Teigwaren	25
Vollkornbrot	43
Weissbrot	58
Butter	24
Margarine	30
Mayonnaise	80
Olivenöl	10

Obst

Aprikose (getrocknet)	82
Advocado	10
Erdbeere	26
Feige (getrocknet)	160
Mandarine	33
Orange	42
Rhabarber	86
Zitrusfrüchte	34
Caramelchöpfli	95
Glace (Soft Ice)	122
Konfitüre	10
Milchschokolade	245
Schokolade dunkel	48
Vanillecrème	125

Fisch, Fleisch, Geflügel

Eigelb	137
Forelle	12
Gans	11
Garnelen	32
Hering	40
Huhn	11
Hühnerrei	56
Kalbfleisch	30
Kalbsbratwurst	20
Leberwurst	41
Miesmuscheln	88
Apfelsaft	70
Cola	40
Kaffee, schwarz	80
Orangensaft	110
Orangina	50
Rivella blau	190
Rivella rot	140
Rotwein	80
Tee	30
Traubensaft	130
Trinkwasser	70
Weisswein	90



Mineralwasser mg/Liter

Adelbodner	579
Aproz	360
Badoit	153
Contrex	510
Cristalp	115
Eptinger	510
Ferrarelle	360
Henniez	100
Lostorfer	280
M-Budget	100
Passugger	216
Perrier	156
Rhätzünser	208
San Pellegrino	164
Swiss Alpina	160
Valsler	435
Wattwiler	250
Weissenburger	300