



DR. MED. DIRK ROSE

FACHARZT FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE
CHIROTHERAPIE UND SPORTMEDIZIN

SPEZIELLE ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE

OSTEOPOROSE – PROPHYLAXE

Tabelle: mg KALZIUM PRO 100g LEBENSMITTEL

Milch und Milchprodukte

Vollmilch 3,5%	120
Joghurt 3,5%	120
Speisequark	80
Camembert (45% Fett i. Tr.)	600
Emmentaler (45% Fett i. Tr.) ..	1020
Edamer (45% Fett i. Tr.)	870
Gouda (45% Fett i. Tr.)	820
Mozzarella	405
Schmelzkäse 60%	545
Parmesan	1335

Gemüse

Blattspinat	110
Brokkoli	100
Fenchel	110
Grünkohl	210
Porree	87

Kräuter

Brennessel (frisch)	200
Löwenzahn (frisch)	158
Petersilie (frisch)	24

Getreide

Brötchen	25
Nudeln	55
Vollkornbrot	63

Fisch

Hering (frisch)	34
Ölsardine	30
Scholle	61

Ölsaaten

Leinsamen	230
Mohn	1460
Sesam	780

Somit kann durch ein Glas Milch, einen Becher Fruchtojoghurt (250 g) und zwei Scheiben Schnittkäse (60 g) der tägliche Bedarf an 1000 mg Kalzium gedeckt werden.

Hauptkalziumlieferanten sind auch Mineralwässer, die über 500 mg Kalzium pro Liter enthalten sollten.

Mindestens 30 Minuten täglich Sonnenlichtexposition von Gesicht und Armen zur Bildung von Vitamin D₃. Wenn geringer: Ergänzung mit 800 – 2000 IE Vitamin D₃ oral täglich. Kein Nikotin.

PRAXIS

Julius-Leber-Straße 10
22765 Hamburg
Telefon 040-380 68 28
Fax 040-389 43 00

KLINIK

Albertinen-Krankenhaus
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Telefon 040-5588-1

WEB www.dirk-rose.de

E-MAIL praxis@dirk-rose.de