

7-TAGES-WOCHENPLAN

Für eine knochengesunde Ernährung



Der Wochenplan wurde von der Ernährungswissenschaftlerin **Dr. Rita Hermann** zusammengestellt und ist speziell auf eine knochengesunde Ernährung ausgerichtet. Der Fokus liegt vor allem auf einer eiweiß-, kalzium- und Vitamin-D-reichen Ernährung, die besonders gut für unseren Knochenstoffwechsel ist. Alle Nährwertangaben beruhen auf der Tabelle von Hesecker & Hesecker, 2019/2020.¹

Die hier genannten Zutaten beziehen sich jeweils auf eine Portion. Aufgeführt sind vor allem die Zutaten, die kalzium-, eiweiß- oder Vitamin-D-reich sind. Die Nährwertangaben beziehen sich auf jeweils 100 g bzw. 100 ml sowie auf eine Portion.

Für einige ausgewählte Gerichte finden Sie ausführliche Rezepte, die zum Nachkochen einladen, auf der Website des Aktionsbündnisses Osteoporose (www.aktionsbündnis-osteoporose.de).

MONTAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Belegtes Brötchen	<ul style="list-style-type: none">• 1 Sesambrötchen• 2 Scheiben Käse, zum Beispiel Gouda• 2 kleine Tomaten	Sesambrötchen: 130 mg Kalzium/100 g (Portion (45 g): 59 mg Kalzium) Gouda, 45 % F.i.Tr.: 955 mg Kalzium/100 g (Portion (60 g): 573 mg Kalzium) <u>Zur Orientierung:</u> 1 Scheibe Hart- oder Schnittkäse, zum Beispiel Gouda, wiegt circa 30 g.	2 Scheiben Gouda (60 g) liefern mehr als die Hälfte des Tagesbedarfs an Kalzium für Erwachsene. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 1.000 mg Kalzium/Tag. Käse ist zudem auch ein guter Eiweißlieferant.

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	<p>Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium)</p> <p>Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium)</p> <p>Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium)</p> <p>Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium)</p> <p>Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium)</p> <p>Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)</p>	Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen. ² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.
Mittagessen: Brokkoli-Hackfleisch-Nudel-Auflauf	<ul style="list-style-type: none"> 150 g Hackfleisch (wahlweise gemischt Rind/Schwein) 150 g Brokkoli 100 g Champignons 100 g geriebener Käse, zum Beispiel Emmentaler 1 Esslöffel frische Petersilie 	<p>Brokkoli: 60 mg Kalzium/100 g (Portion: 90 mg Kalzium)</p> <p>Emmentaler, 45 % F.i.Tr.: 1375 mg Kalzium/100 g (Portion: 1375 mg Kalzium)</p> <p>Petersilie: 180 mg Kalzium/100 g (Portion: 18 mg Kalzium)</p> <p>Oregano: 310 mg Kalzium/100 g (Portion: 31 mg Kalzium)</p> <p>Estragon: 170 mg Kalzium/100 g (Portion: 17 mg Kalzium)</p> <p>Basilikum: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 25 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel frische Kräuter entspricht ca. 10 g. Champignons: 1,9 µg Vitamin D/100 g³</p>	<p>Als leckere Beilage eignet sich ein kleiner Salat. Bereiten Sie diesen statt mit einem Essig-Öl-Dressing mit einem Joghurt-Dressing zu. Dies liefert zusätzlich Kalzium.</p> <p>Mit frischen italienischen Kräutern lässt sich der Kalziumgehalt noch weiter steigern. Die Mengen können Sie je nach Vorliebe selbst bestimmen.</p>
Zwischenmahlzeit: Feigen	<ul style="list-style-type: none"> 2 getrocknete Feigen 	<p>Getrocknete Feigen: 190 mg Kalzium/100 g (Portion: 114 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 getrocknete Feige entspricht ca. 30 g.</p>	
Abendessen: Salat mit Spinat, geräuchertem Tofu und Sesam	<ul style="list-style-type: none"> 75 g Babyspinat 75 g geräucherter Tofu 2 Esslöffel Sesamsamen <p>Dressing und Gewürze nach Belieben.</p>	<p>Spinat: 120 mg Kalzium/100 g (Portion: 90 mg Kalzium)</p> <p>Tofu: 90 mg Kalzium/100 g (Portion: 68 mg Kalzium)</p> <p>Sesamsamen: 780 mg Kalzium/100 g (Portion: 156 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel Sesamsamen entspricht etwa 10 g.</p>	<p>Tofu wird aus Sojabohnen hergestellt und ist im Rahmen der vegetarischen oder veganen Ernährung eine gute Kalzium- und Eiweißquelle.⁴</p> <p>Samen, wie Mohn oder Sesam, sind gute Eiweiß- und Kalziumquellen.</p>

DIENSTAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Grüne Smoothie-Bowl	<ul style="list-style-type: none"> • 75 g Grünkohl • ½ Orange • ½ Banane • 125 ml kalziumreiches Mineralwasser • 2 Esslöffel Sesamsamen (Topping) 	<p>Grünkohl: 210 mg Kalzium/100 g (Portion: 158 mg Kalzium)</p> <p>Sesamsamen: 780 mg Kalzium/100 g (Portion: 156 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel Sesamsamen entspricht ca. 10 g.</p>	<p>Kalziumreiches Mineralwasser ist eine gute Kalziumquelle. Es liefert gut bioverfügbares Kalzium.⁵</p>
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	<p>Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium)</p> <p>Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium)</p> <p>Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium)</p> <p>Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium)</p> <p>Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium)</p> <p>Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)</p>	<p>Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen.² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.</p>
Mittagessen: Mangold-Risotto	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Mangold • 850 g Risottoreis • 20 g Parmesan 	<p>Mangold: 100 mg Kalzium/100 g (Portion: 100 mg Kalzium)</p> <p>Parmesan: 1175 mg Kalzium/100 g (Portion: 235 mg Kalzium)</p>	<p>Als Alternative zu Mangold eignen sich auch Pfifferlinge als gute Quelle für Vitamin D.³</p>
Zwischenmahlzeit: Hefestückchen mit Mohn	<p>Gönnen Sie sich das Hefestückchen mit Mohn bei dem Bäcker Ihrer Wahl</p>	<p>175 mg Kalzium/100 g (Portion: 131 mg Kalzium)</p>	
Abendessen: Belegte Brote mit Rohkost	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Scheiben Roggenvollkornbrot • 60 g Kräuterfrischkäse (45 % F.i.Tr.) • Rohkost nach Belieben, zum Beispiel Möhren, Paprika oder Kohlrabi 	<p>Roggenvollkornbrot: 35 mg Kalzium/100 g (Portion: 35 mg Kalzium)</p> <p>Kräuterfrischkäse: 110 mg Kalzium/100 g (Portion: 66 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Scheibe Vollkornbrot entspricht ca. 50 g.</p>	<p>Roggen- und Weizenkörner haben einen ziemlich identischen Kalziumgehalt und liefern ca. 35 mg Kalzium/100 g.</p> <p>Zu beachten ist beim Brot die Phytinsäure, die die Aufnahme von Kalzium ins Blut beeinträchtigt.⁶ Sie steckt vor allem in der Kleie. Dennoch ist es von Vorteil, Vollkornprodukte zu wählen, da der Ballaststoffgehalt beispielsweise für die Verdauung wichtig ist. Wer über den Tag hinweg darauf achtet, kalziumreiche Lebensmittel zu wählen, kann seinen Kalziumbedarf problemlos decken, ohne auf Vollkornprodukte zu verzichten.</p>

MITTWOCH

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Haferbrei mit Beeren	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Haferflocken • 150 ml Vollmilch • 150 mg Naturjoghurt (3,5 % Fett) • 1 Esslöffel Leinsamen (geschrotet) <p>Beeren nach Belieben, zum Beispiel Heidelbeeren</p>	<p>Haferflocken: 45 mg Kalzium/100 g (Portion: 23 mg Kalzium)</p> <p>Vollmilch/Naturjoghurt (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 ml (Portion einzeln: 180 mg Kalzium)</p> <p>Leinsamen: 200 mg Kalzium/100 g (1 Portion: 20 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel Leinsamen entspricht ca. 10 g.</p>	<p>Der Haferbrei kann sowohl warm als auch kalt zubereitet werden.</p> <p>Anstelle von Kuhmilch lässt sich der Brei auch mit pflanzlicher Milch, zum Beispiel Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch, zubereiten. Eine Alternative zu Naturjoghurt ist Sojajoghurt. Von Natur aus enthalten diese Kuhmilch-Alternativen aber kein oder kaum Kalzium. Viele dieser Produkte werden jedoch mit Kalzium angereichert. Angaben dazu finden Sie auf der Verpackung.</p> <p>Wer es etwas süßer mag, kann 1 Esslöffel Honig dazu geben. Pflanzliche Alternativen sind Ahornsirup, Dattelsirup oder Agavendicksaft.</p>
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	<p>Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium)</p> <p>Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium)</p> <p>Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium)</p> <p>Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium)</p> <p>Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium)</p> <p>Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)</p>	<p>Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen.² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.</p>
Mittagessen: Pellkartoffeln mit Sahnehering	<ul style="list-style-type: none"> • 3 mittelgroße Kartoffeln • 1 Heringsfilet (150 g) 	<p>Hering: 7,80 – 25,00 µg Vitamin D/100 g³ (Portion: 11,70 – 37,50 µg Vitamin D)</p>	<p>Hering dient als gute Vitamin-D-Quelle. Nur wenige Lebensmittel liefern Vitamin D, darunter fetthaltige Seefischarten, wie Lachs, Makrele oder Hering.</p>

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Zwischenmahlzeit: Naturjoghurt mit Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) • Frisches Obst der Saison 	Naturjoghurt (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 ml (Portion: 180 mg Kalzium)	Naturjoghurt (3,5% Fett) ist ebenfalls ein guter Eiweißlieferant. Anstelle von Naturjoghurt lässt sich die Zwischenmahlzeit auch mit veganen Joghurtsorten, zum Beispiel aus Soja, Mandeln, Lupinen oder auch Kokos, zubereiten. Hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett, um zu überprüfen, ob die Produkte mit Kalzium angereichert sind.
Abendessen: Tomaten-Mozzarella-Salat	<ul style="list-style-type: none"> • 125 g Mozzarella • 2 große Tomaten oder 6 kleine Cocktailtomaten • Frisches Basilikum (Menge nach Belieben) 	Mozzarella: 380 mg Kalzium/100 g (Portion: 475 mg Kalzium) Basilikum: 250 mg Kalzium/100 g <u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel frisches Basilikum entspricht ca. 2 g.	Mozzarella liefert nicht nur Kalzium, er ist auch ein guter Eiweißlieferant.

DONNERSTAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Vollkorn-Müsli mit Milch	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Vollkorn-Müsli • 150 ml Vollmilch 	Vollkorn-Müsli: 100 mg Kalzium/100 g (Portion: 50 mg Kalzium) Vollmilch (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 ml (Portion: 180 mg Kalzium)	Das Müsli lässt sich auch mit Pflanzendrinks zubereiten, zum Beispiel aus Hafer, Soja oder Mandeln. Hier lohnt sich ein Blick auf das Etikett, um zu überprüfen, ob die Produkte mit Kalzium angereichert sind. Kuhmilch: Der Fettgehalt der Milch hat keinen Einfluss auf den Kalziumgehalt. Das bedeutet, dass sowohl Vollmilch als auch fettarme Milch ca. 120 mg Kalzium/100 ml enthalten.
Zwischenmahlzeit: Feigen	<ul style="list-style-type: none"> • 2 getrocknete Feigen 	Getrocknete Feigen: 190 mg Kalzium/100 g (Portion: 114 mg Kalzium) <u>Zur Orientierung:</u> 1 getrocknete Feige entspricht ca. 30 g.	
Mittagessen: Grünkohl mit Kassler und Salzkartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Grünkohl • 1 Scheibe Kassler • 3 mittelgroße Salzkartoffeln 	Grünkohl: 210 mg Kalzium/100 g (Portion: 420 mg Kalzium)	Grünkohl zählt zu den grünen Gemüsen, die reichlich Kalzium enthalten.

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Zwischenmahlzeit: Buttermilch	<ul style="list-style-type: none"> • 200 g Buttermilch (1 Glas) 	Buttermilch: 110 mg Kalzium/100 g (Portion: 220 mg Kalzium)	Buttermilch enthält im Vergleich zu Kuhmilch nur wenig Fett und ist somit auch kalorienarm. Gleichzeitig liefert sie hochwertiges Eiweiß und Kalzium. ^{7,8}
Abendessen: Gemüsepfanne mit geräucherter Tofu	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Spinat (frisch oder TK) • 1 kleine Zwiebel • 5 kleine Cocktailtomaten • 50 g geräucherter Tofu 	Spinat: 120 mg Kalzium/100 g (Portion: 180 mg Kalzium) Tofu: 90 mg Kalzium/100 g (Portion: 45 mg Kalzium)	Tofu aus Sojabohnen ist im Rahmen einer vegetarischen oder veganen Ernährung eine gute Kalziumquelle. Wer mag, kann auch Tofu natur verwenden.

FREITAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Amaranth-Müsli mit Milch und Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Amaranth-Müsli • 150 ml Vollmilch • Frisches Obst der Saison 	Amaranth: 215 mg Kalzium/100 g (Portion: 108 mg Kalzium) Vollmilch (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 ml (Portion: 180 mg Kalzium)	Amaranth zählt zu den sogenannten Pseudogetreiden. Es liefert mehr Eiweiß als beispielsweise Weizen oder Roggen und enthält reichlich Kalzium. Zudem ist Amaranth frei von Gluten und somit geeignet für eine glutenfreie Ernährung, zum Beispiel bei Zöliakie. ⁹ Vollmilch (3,5% Fett) dient als guter Eiweißlieferant. Anstelle von Kuhmilch lässt sich das Müsli auch mit pflanzlicher Milch, zum Beispiel Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch zubereiten.
Zwischenmahlzeit: Grüner Smoothie	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g grünes Blattgemüse, zum Beispiel Spinat oder Mangold • 1 Esslöffel Mandelmus • 20 g Petersilie 	<u>Blattgemüse:</u> Spinat: 120 mg Kalzium/100 g Mangold: 100 mg Kalzium/100 g Mandelmus: 270 mg Kalzium/100 g (Portion: 54 mg Kalzium) ¹⁰ <u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel Mandelmus entspricht 20 g. Petersilie: 180 mg Kalzium 100 g (Portion: 36 mg Kalzium)	

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Mittagessen: Spinat-Lasagne mit Béchamelsauce	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Spinat • 3 Lasagneblätter • 100 g Sahne • 50 g geriebener Gouda 	Spinat: 120 mg Kalzium/100 g (Portion: 180 mg Kalzium) Sahne (30 % Fett): 80 mg Kalzium/100 ml (Portion: 80 mg Kalzium) Gouda, 45 % F.i.Tr.: 955 mg Kalzium/100 g (Portion: 478 mg Kalzium)	Vollmilch (3,5%) dient als guter Eiweißlieferant. Anstelle von Kuhmilch lässt sich das Müsli auch mit pflanzlicher Milch, zum Beispiel aus Hafer, Mandel oder Kokos zubereiten.
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium) Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium) Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium) Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium) Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium) Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)	Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen. ² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.
Abendessen: Brokkoli-Creme-Suppe	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Brokkoli • 100 ml Sahne <p>Nach Belieben würzen.</p>	Brokkoli: 60 mg Kalzium/100 g (Portion: 90 mg Kalzium) Sahne (30 % Fett): 80 mg Kalzium/100 ml (Portion: 80 mg Kalzium)	Zusätzlich können Sie Ihre Suppe verfeinern, indem Sie zum Beispiel Shrimps oder geräucherten Lachs als Einlage dazugeben. Shrimps liefern wertvolles Kalzium (100 mg Kalzium/100 g). Der Lachs ist eine gute Vitamin-D-Quelle. Alternativ zu Sahne können Sie auch vegane Ersatzprodukte wählen.

SAMSTAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Belegtes Brötchen	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Vollkornbrötchen • 1 Scheibe Schnittkäse, zum Beispiel Gouda oder Emmentaler • 2 Esslöffel Frischkäse • 1 gekochtes Hühnerei 	Emmentaler (45 % Fett i.Tr.) 1375 mg Kalzium/100 g (Portion: 413 mg Kalzium) Gouda (45 % F.i.Tr.): 955 mg Kalzium/100 g (Portion: 287 mg Kalzium) Frischkäse, Rahmstufe: 90 mg Kalzium/100 g (Portion: 54 mg Kalzium) <u>Zur Orientierung:</u> 1 Scheibe Hart- oder Schnittkäse entspricht ca. 30 g. Hühnerei: 2,9 µg Vitamin D/100 g (Portion: 1,74 µg Vitamin D)	Schnittkäse: Je geringer der Wassergehalt eines Käses ist, umso höher ist der Kalziumgehalt. Hart- oder Schnittkäse, zum Beispiel Gouda oder Emmentaler, liefern pro 100 g mehr Kalzium als Weichkäse, zum Beispiel Camembert. Das Eigelb des Hühneis liefert das für die Knochen wichtige Vitamin D.
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium) Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium) Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium) Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium) Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium) Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)	Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen. ² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.
Mittagessen: Pizza mit Parmaschinken, frischem Rucola und Parmesan	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Pizzateig aus dem Kühlregal • 80 g Tomatensoße • 20 g Rucola • 40 g Parmesan • 2 Scheiben Parmaschinken 	Rucola: 160 mg Kalzium/100 g (Portion: 32 mg Kalzium) Parmesan: 1175 mg Kalzium/100 g (Portion: 470 mg Kalzium)	Rucola zählt zu den grünen Gemüsen mit reichlich Kalzium. Er eignet sich sowohl für die Zubereitung von Salaten als auch für warme Gerichte, zum Beispiel Pizza oder Nudeln.

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Zwischenmahlzeit: Quarkspeise mit Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g Quark (Magerstufe) • 50 ml kalziumreiches Mineralwasser • Frisches Obst der Saison • 2 Esslöffel Chiasamen 	<p>Chiasamen: 630 mg Kalzium/100 g (Portion: 252 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Esslöffel Chiasamen entspricht ca. 20 g.</p>	Die DGE empfiehlt Milch und Milchprodukte mit Ausnahme von Quark als Kalziumlieferant. Die Kalziummengen in Quark sind geringer als beispielsweise im Joghurt. ¹¹ Durch die Zugabe von kalziumreichem Mineralwasser lässt sich der Kalziumgehalt erhöhen. Das Mineralwasser wird hier einfach unter den Quark gerührt. Damit wird der Quark auch angenehm cremig.
Abendessen: Ofengemüse mit Joghurt-Soße und frischen Kräutern	<ul style="list-style-type: none"> • ¼ Paprikaschote rot • ¼ Paprikaschote gelb • ½ kleine Zucchini • 3 kleine Champignons <ul style="list-style-type: none"> • 65 g Magerquark • 65 g Frischkäse • 65 g Schmand <p>Gewürze und frische Kräuter nach Belieben</p>	<p>Frischkäse, Rahmstufe: 90 mg Kalzium/100 g (Portion: 59 mg Kalzium)</p> <p><u>Zur Orientierung:</u> 1 Portion Frischkäse, Rahmstufe entspricht 65 g.</p> <p>Schmand (20 % Fett): 100 mg Kalzium/100 g (Portion: 65 mg Kalzium)</p> <p>Champignons: 1,9 µg Vitamin D/100 g³ (Portion: 1 µg Vitamin D)</p>	Kalziumreiches Mineralwasser ist eine gute Kalziumquelle und ist dabei frei von Kalorien und Zusatzstoffen.

SONNTAG

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Frühstück: Haselnuss-Pfannkuchen mit Quarkcreme und Beerenobst	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Weizenvollkornmehl • 50 g gemahlene Haselnüsse • 1/2 TL Backpulver • 100 ml Vollmilch • 50 ml kalziumreiches Mineralwasser mit Kohlensäure • 1 EL Ahornsirup • 100 g Quark • 20 ml kalziumreiches Mineralwasser mit Kohlensäure • 2 Esslöffel Zucker • ¼ Päckchen Vanillezucker • Beerenobst nach Belieben, zum Beispiel Himbeeren, Blaubeeren 	<p>Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 113 mg Kalzium)</p> <p>Vollmilch (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/ 100 ml (Portion: 120 mg Kalzium)</p>	<p>Quark ist ein guter Eiweißlieferant. Der Nährstoff übernimmt vielfältige Funktionen im Körper, u. a. beim Aufbau von Zellen. Eine gute Versorgung mit Eiweiß ist wichtig für gesunde Knochen und Muskeln.⁶</p> <p>Durch die Zugabe von kalziumreichem Mineralwasser enthält das Frühstück zusätzlich Kalzium.</p>

Mahlzeit	Zutaten	Kalzium- und Vitamin-D-Gehalt	Tipps
Zwischenmahlzeit: Nüsse oder Mandeln	<ul style="list-style-type: none"> 1 Handvoll Nüsse oder Mandeln (25 g) 	<p>Haselnüsse: 225 mg Kalzium/100 g (Portion: 56 mg Kalzium)</p> <p>Mandeln: 250 mg Kalzium/100 g (Portion: 62 mg Kalzium)</p> <p>Paranüsse: 130 mg Kalzium/100 g (Portion: 33 mg Kalzium)</p> <p>Erdnüsse: 40 mg Kalzium/100 g (Portion: 10 mg Kalzium)</p> <p>Pistazienkerne (ohne Schale): 135 mg Kalzium/100 g (Portion: 34 mg Kalzium)</p> <p>Walnüsse: 85 mg Kalzium/100 g (Portion: 21 mg Kalzium)</p>	Neben vielen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthalten Nüsse und Mandeln auch pflanzliches Eiweiß, B-Vitamine, Vitamin E, Magnesium, Kalzium und Eisen. Im Sinne einer vorbeugenden Ernährung empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) täglich eine Handvoll Nüsse oder Mandeln, etwa 25 g, zu essen. ² Sie können somit als tägliche Zwischenmahlzeit empfohlen werden.
Mittagessen: Käsespätzle mit grünem Salat	<ul style="list-style-type: none"> 125 g Spätzle aus dem Kühlregal 40 g Allgäuer Hartkäse kleine Zwiebel Gewürze nach Belieben, zum Beispiel geriebene Muskatnuss 100 g grüner Salat 40 g Rucola Dressing mit 100 g Joghurt 	<p>Allgäuer Hartkäse: 880 mg Kalzium/100 g (Portion: 352 mg Kalzium)</p> <p>Rucola: 160 mg Kalzium/100 g (Portion: 64 mg Kalzium)</p> <p>Naturjoghurt (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 ml (Portion: 120 mg Kalzium)</p>	<p>Käsespätzle lassen sich mit verschiedenen Käsesorten zubereiten. Bergkäse und auch andere Hartkäse sind dabei gute Kalziumlieferanten.</p> <p>Rucola unter den grünen Salat gemischt, sorgt für einen höheren Kalziumgehalt. Ebenso bringt ein Dressing mit Joghurt noch mehr Kalzium ins Essen.</p>
Zwischenmahlzeit: Frischer Gemüse-Obst-Smoothie	<ul style="list-style-type: none"> 50 g Mangold 1 Kiwi 1 Banane 1 Apfel 2 Esslöffel Limettensaft 300 ml kalziumreiches Mineralwasser 	<p>Mangold: 100 mg Kalzium/100 g (Portion: 50 mg Kalzium)</p>	<p>Das grüne Gemüse ist hier, neben dem kalziumreichen Mineralwasser, ein guter Kalziumlieferant.</p> <p>Mineralwasser ist auch eine gute Alternative, um sich als Veganer ausreichend mit Kalzium zu versorgen.</p>
Abendessen: Kartoffel-Spinat-Taler mit Schnittlauch-Dip	<ul style="list-style-type: none"> 100 g Kartoffeln 30 g Spinat ½ Ei 1 EL Mehl 65 g Magerquark 65 g Naturjoghurt 65 g Sauerrahm ½ Bund Schnittlauch 	<p>Spinat: 120 mg Kalzium/100 g (Portion: 36 mg Kalzium)</p> <p>Naturjoghurt (3,5 % Fett): 120 mg Kalzium/100 g (Portion: 78 mg Kalzium)</p> <p>Sauerrahm (10 % Fett): 110 mg Kalzium/100 g (Portion: 72 mg Kalzium)</p> <p>Hühnerei: 2,9 µg Vitamin D/100 g (Portion: 1,74 µg Vitamin D)</p>	Anstelle von Spinat eignet sich auch Mangold als gute Kalziumquelle (100 mg Kalzium/100 g).

**Achten Sie auf Ihre Knochengesundheit und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin
oder Ihrem Arzt über Ihr persönliches Osteoporose-Risiko.**

**Alle wichtigen Informationen sowie weitere Download-Materialien und Tipps
rund um das Thema Osteoporose finden Sie auf unserer Website:
www.aktionsbündnis-osteoporose.de**

Quellenverzeichnis

¹ Hesecker H., Hesecker B. (2019/2020). Die Nährwerttabelle. Umschau Zeitschriftenverlag, aktualisierte 6. Auflage 2019. UZV.

² <https://www.dge.de/nachrichten/detail/mit-nuessen-und-mandeln-das-herz-schuetzen/> (Stand: 02.07.2021)

³ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vitamin-d/?L=0> (Stand: 08.07.2021)

⁴ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/vegane-ernaehrung/?L=0> (Stand: 08.07.2021)

⁵ <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/mineralwasser/> (Stand: 02.07.2021)

⁶ <https://www.osd-ev.org/osteoporose-therapie/osteoporose-ernaehrung/eiweiss/> (Stand: 02.07.2021)

⁷ <https://eatsmarter.de/ernaehrung/wie-gesund-ist/buttermilch> (Stand: 02.07.2021)

⁸ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/milch/milch-einkauf/> (Stand: 02.07.2021)

⁹ <https://www.bzfe.de/lebensmittel/trendlebensmittel/pseudogetreide/> (Stand: 02.07.2021)

¹⁰ <https://www.ernaehrung.de/lebensmittel/de/H211800/Mandelmus.php> (Stand: 02.07.2021)

¹¹ <https://www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/faqs/calcium/?L=0#lm> (Stand: 02.07.2021)

DE-PRO-0721-00022

