



# Osteoporose

Achten Sie auf Ihre Ernährung – Ihre Knochen werden es Ihnen danken

Kalzium und Vitamin D sind das A und O für gesunde Knochen.  
Hier erhalten Sie eine Übersicht über den Nährstoffgehalt ausgewählter Lebensmittel.



Erfahren Sie mehr auf [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de)

**AMGEN**<sup>®</sup>  
Osteologie

# Heute schon genug Kalzium aufgenommen?

Danke, Ihre Knochen!



Nahrungsmittel	Portionsgröße	Kalziumgehalt
Edamer (40%)	100 g	800 mg
Gouda (40%)	100 g	700 mg
Milch (1,5% und 3,5%)	100 ml	120 mg
Joghurt (3,5%)	100 g	120 mg
Salzhering	100 g	112 mg
Brokkoli	100 g	90 mg
Pumpernickel	100 g	55 mg
Hartweizengrießnudeln	100 g	55 mg
Matjes- / Rotbarschfilet	100 g	50/20 mg
Karotte	100 g	30 mg
Putenfleisch	100 g	19 mg
Birne	100 g	16 mg
Blumenkohl	100 g	13 mg
Gekochter Schinken	100 g	10 mg
Hackfleisch	100 g	8 mg
Apfel	100 g	7 mg
Reis	100 g	6 mg



Mineralwasser (1 l)	Kalziumgehalt
Bad Mergentheimer Albertquelle / Karlsquelle	802 / 782 mg
Bad Driburer Bitterwasser	780 mg
Steinsieker	579 mg
St. Margareten Heilwasser	566 mg
Ensinger Sport	501 mg
Contrex	486 mg
Bad Niernauer Römerquelle	417 mg
Rietenauer	412 mg
<b>Gerolsteiner Sprudel oder Extaler</b>	<b>347 mg</b>
Luisen Brunnen	344 mg
St. Gero Heilwasser	331 mg
Jebenhauser	329 mg
Feyersbacher	328 mg
Göppinger / Göppinger St. Christopherus	313 / 323 mg

Empfohlene Tagesdosis<sup>1</sup>  
**1.000 mg Kalzium**

# Achten Sie auf Ihre Vitamin-D-Zufuhr

*Sonne tanken für die Knochen!*



Nahrungsmittel	Portionsgröße	Vitamin-D-Gehalt
Hering	100 g	1000 I.E.
Aal	100 g	800 I.E.
Sardinen	100 g	440 I.E.
Wildlachs	100 g	160 I.E.
Avocado	100 g	136 I.E.
Eier	100 g	116 I.E.
Magarine	100 g	100 I.E.
Butter	100 g	48 I.E.
Hartkäse	100 g	44 I.E.
Milch	100 g	4 I.E.



Empfohlene Tagesdosis<sup>1</sup>  
**1.000 I.E.\*  
Vitamin D**

In der Regel ist es nicht möglich, ausreichend Vitamin D alleine über die Nahrung aufzunehmen. In manchen Fällen ist es notwendig, ein Vitamin-D-Präparat zusätzlich einzunehmen. Bitte erkundigen Sie sich hierzu bei Ihrem Arzt.



## Wussten Sie schon, dass ...

Ihr Körper unter Sonneneinstrahlung zusätzlich Vitamin D produziert, welches für Ihren Knochenaufbau sehr wichtig ist?

Wenn Sie sich im Freien bewegen, können Sie Ihre Knochen stärken.



\*I.E. = internationale Einheit

1. Dachverband Osteologie e. V. (DVO). Leitlinien 2014. [http://www.dv-osteologie.org/dvo\\_leitlinien/osteoporose-leitlinie-2014](http://www.dv-osteologie.org/dvo_leitlinien/osteoporose-leitlinie-2014)

Erfahren Sie mehr auf [www.osteoporose.de](http://www.osteoporose.de)