

Durch die ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D sowie eine ausgewogene Ernährung können Sie entscheidend zum Erfolg Ihrer Osteoporosebehandlung beitragen.

Quelle: Elmadfa, I; Aign, W; Muskat E; Fritzsche, Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, 3. Auflage 2013, München

Impressum
Herausgeber: Lilly Deutschland GmbH, Niederlassung Bad Homburg
Werner-Reimers-Straße 2-4, 61352 Bad Homburg

www.lilly-pharma.de

© Lilly Deutschland GmbH

PP-TE-DE-0276

Knochengesunde Nahrungsmittel im Überblick

Zielwerte pro Tag für Erwachsene, mit Osteoporose (Empfehlung des Dachverbandes Osteologie, DVO, und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, DGE):

- mind. 1.000 mg Kalzium
- mind. 800-1.000 IE Vitamin D (entspricht 20-25 µg)
- mind. 3,0 µg Vitamin B12
- mind. 300 µg Folsäure

je 100 g verzehrbaren Anteils enthalten	Kalzium (mg)	Vit. D (µg) ¹	Vit. B12 (µg)	Folsäure (µg)
Milch und Milchprodukte				
H-Milch, fettarm (1,5 % Fett)	123	0,03	0,4	4,2
Buttermilch	109	*	0,2	5,0
Joghurt, fettarm (1,5 % Fett)	123	0,03	0,4	13,0
Camembert (45 % Fett i. Tr.)	570	0,3	2,8	44,0
Edamer (45 % Fett i. Tr.)	678	*	2,1	3,3
Emmentaler (45 % Fett i. Tr.)	1029	1,1	3,1	9,3
Gouda (40 % Fett i. Tr.)	800	1,3	*	21,0
Parmesan (37 % Fett i. Tr.)	1178	*	*	20,0
Speisequark (40 % Fett i. Tr.)	95	0,2	0,7	28,0

1) 1 µg = 40 internationale Einheiten IE

* = keine Daten



je 100 g verzehrbaren Anteils enthalten	Kalzium (mg)	Vit. D (µg) ¹	Vit. B12 (µg)	Folsäure (µg)
Getreideprodukte				
Haferflocken	51	*	0	87
Pumpernickel	55	*	0	23
Roggenmischbrot	47	*	0	32
Weißbrot	58	*	0	22
Weizenvollkornbrot	31	*	0	29
Gemüse (roh)				
Bohnen (grün)	56	*	0	70
Brokkoli	58	*	0	114
Brunnenkresse	170	*	0	*
Paprika	10	*	0	57
Feldsalat	32	*	0	145
Karotte	41	*	0	26
Grünkohl	212	*	0	187
Kohlrabi	68	*	0	70
Lauch (Porree)	63	*	0	103
Sauerkraut	48	*	*	31
Sojabohne	201	*	0	0



je 100 g verzehrbaren Anteils enthalten	Kalzium (mg)	Vit. D (µg) ¹	Vit. B12 (µg)	Folsäure (µg)
Obst				
Apfel, ungeschält	7	*	0	7,5
Banane	8	*	0	14
Brombeere	44	*	0	*
Kirschen, süß	17	*	0	52
Orange	42	*	0	27-42
Weintrauben	12	*	0	43
Feige	54	*	0	6,7
Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei				
Hering	34	25	8,5	5
Makrele	12	4	9	1,2
Lachs	13	16	2,9	3,4
Thunfisch	40	4,5	4,3	15
Hühnerei	54	2,9	1,9	67
Hühnerbrust	14	*	0,4	9
Rinder-Muskelfleisch	6	*	5	3
Schweine-Leber	10	0-250	39	136
Schweine-Schnitzel	9	*	1	9,1

1) 1 µg = 40 internationale Einheiten IE

* = keine Daten