

Calcium

Der Körper enthält bis zu 1 kg Calcium, zu 99% gelagert in den Knochen. Dieses Mineral ist Basis für den Aufbau von Knochen und Zähnen und unerlässlich für die einwandfreie Funktion von Muskeln, Nerven, Herzrätigkeit und Blutgerinnung. Unser Knochengerüst dient als Speicher für Mineralstoffe wie Calcium. Damit Calcium aufgenommen werden kann, wird Vitamin D benötigt. Dieses kann der Körper selbst in der Haut durch die Einwirkung von Sonnenlicht aus Cholesterin herstellen, es ist aber auch in Fleisch und Fisch enthalten.

Die Bioverfügbarkeit von Calcium beträtgt 20-40% des in der Nahrung enthaltenen Calciums. Die Aufnahme und Ausscheidung richten sich nach dem Calciumbedarf im Organismus. Einen erhöhten Bedarf haben Säuglinge und Kinder, Schwangere, Stillende sowie ältere Menschen – besonders Frauen. Im Darm kann sich Calcium an Phytat und Oxalat (enthalten in Getreide, Spinat, Nüssen) binden, insgesamt wird dadurch die Calciumbilanz jedoch nicht merklich geschädigt. Hingegen kommt es zu Calciumverlusten über die Urinausscheidung durch eine zu hohe Zufuhr an tierischen Proteinen. Wer viel Fleisch isst, benötigt mehr Calcium.

Die Empfehlungen für die tägliche Zufuhr variieren und liegen in Deutschland (DGE) derzeit bei 1000 mg pro Tag bei Erwachsenen, in Großbritannien bei 700 mg.

Es ist leichter, Osteoporose vorzubeugen, als sie zu behandeln. In der Kindheit und Jugend, also während des Knochenaufbaus, ist für ausreichend Calcium zu sorgen, denn die Calciumversorgung bis zum 30. Lebensjahr beeinflusst die Knochendichte im Alter. Insbesondere Frauen sollten nach den Wechseljahren für eine positive Calciumbilanz aus der Nahrung und für einen Lebensstil mit viel Bewegung und wenig Genußgiften wie Alkohol und Rauchen sorgen.

Ernährungsstudien zeigen, dass nach den Wechseljahren ältere Vegetarierinnen oftmals dichtere Knochen haben als fleisshessende Vergleichspersonen, obwohl der Calciumkonsum der Vegetarier niedriger liegt. Vor den Wechseljahren finden sich keine Unterschiede durch die verschiedenen Ernährungsweisen.

Gute Calciumquellen sind Milch, Soja- und Milchprodukte, Nüsse, Sesam, Feigen, Kräuter (Petersilie, Brunnenkresse), grüne Blattgemüse und Wurzelgemüse.