

## Ernährungsempfehlung

Calcium: in der Kindheit wird die „Knochenbank“ aufgefüllt von der man im Erwachsenenalter zehrt. Je besser die Knochenbank aufgebaut ist desto später wird es Probleme mit der Osteoporose geben.

### Wichtig sind:

- ausreichend Calcium
- Vitamin D, damit das Calcium aus dem Darm aufgenommen wird und in den Knochen besser eingelagert werden kann
- ausreichend anstrengende Bewegung, damit die Knochenmasse dicht wird. Am besten sind Muskel und Stoßkräfte auf den Knochen wie Hüpfen, Springen, Gymnastik und Ballspiele etc.

### Wieviel Calcium braucht mein Kind?

- 0-4 Jahre ( 600 mg)
- 4-7 Jahre ( 700 mg)
- 7-10 Jahre ( 900 mg)
- 10-13 Jahre (1100 mg)
- 13-18 Jahre (1200 mg)

oder: Das Kleinkind braucht 600 mg täglich, der Jugendliche benötigt doppelt soviel.

### Wie bekomme ich ausreichend Calcium?

Hauptlieferant für Calcium ist Milch und seine Folgeprodukte.

1 Liter Milch enthält 1200 mg Calcium. Bei einer Zufuhr von 1000 mg kann der Darm bestenfalls 500 mg Calcium aufnehmen. Bei calciumreichen pflanzlichen Lebensmitteln nimmt der Körper nur 5-25 % des Calciums auf also noch viel weniger als bei Zufuhr von tierischen Produkten. Es gibt auch Calcium angereichertes Mineralwasser oder Fruchtsäfte (Valensina). Jeder Hartkäse enthält viel Calcium!

### Ein Kind braucht mindestens täglich folgende Menge Calcium:

1 Becher Fruchtjoghurt(125 g, 3,5 %)	140 mg
1 Scheibe Emmentaler (30 g)	310 mg
2x1 Glas (200 ml) Vollmilch	2x 240 mg

(Milch enthält außer Calcium und Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate (Milchzucker), und das wichtige Vitamin B2 und Vitamin B12)

---

= 930 mg