



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.



Heute schon genug Kalzium aufgenommen?

Ihre Knochen danken es Ihnen!



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	Sprudel	Kalziumgehalt ³
Obernauer Medium	mit Sprudel	680 mg
Obernauer Stilles	still	680 mg
Obernauer Löwen-Sprudel	mit Sprudel	667 mg
Obernauer Löwen-Sprudel Sauerling	mit Sprudel	667 mg
Obernauer Vital	mit Sprudel	667 mg
Blue magic water Tafelwasser	mit Sprudel	654 mg
Rohrauer Halbstill (Friedrichsquelle)	still	654 mg
Rohrauer Medium (Friedrichsquelle)	mit Sprudel	654 mg
Rohrauer Sprudel (Friedrichsquelle)	mit Sprudel	654 mg
Rohrauer Still (Friedrichsquelle)	still	654 mg
Steinsieker Naturell	still	630 mg
Steinsieker Quelle Classic	mit Sprudel	630 mg
Steinsieker Stille Quelle	still	620 mg
Quelle Pur Rottenburg Obernau (Löwen-Sprudel)	mit Sprudel	613 mg

Empfohlene Tagesdosis^{1,2}
mind. 1.000 mg Kalzium

1. International Osteoporosis Foundation. <https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>. Letzter Zugriff: 17.07.2025.
 2. DVO-S3-Leitlinie 2023 zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 50. Lebensjahr, Langfassung, September 2023.
 3. Gerolsteiner – Wasserwissen – Gerolsteiner Mineralienrechner. www.gerolsteiner.de/de/mineralwasser-vergleich. Letzter Zugriff: 17.07.2025.

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.
Wildlachs	100 g	160 I.E.
Avocado	100 g	136 I.E.
Eier	100 g	116 I.E.
Margarine	100 g	100 I.E.
Butter	100 g	48 I.E.
Hartkäse	100 g	44 I.E.
Milch	100 g	4 I.E.



Empfohlene Tagesdosis¹
800–1.000 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 Ihrer Ärztin oder 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. DVO-S3-Leitlinie 2023 zur Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Osteoporose bei postmenopausalen Frauen und bei Männern ab dem 50. Lebensjahr, Langfassung, September 2023.

