




Fragebogen zur individuellen Calciumeinnahme

Prüfen Sie, ob Ihre Calciumzufuhr dem empfohlenen Wochen- und Tagesbedarf entspricht.

Lassen Sie den Computer rechnen: www.rheumaliga.ch/calciumrechner

1. Wie oft pro Woche nehmen Sie Milchprodukte zu sich?

Kuhmilch, Anzahl dl 	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Ziegenmilch, Anzahl dl	<input type="text"/>	×	130 mg	=	<input type="text"/>	mg
Schafmilch, Anzahl dl	<input type="text"/>	×	183 mg	=	<input type="text"/>	mg
Joghurt, Becher à 180 g 	<input type="text"/>	×	216 mg	=	<input type="text"/>	mg
Quark halbfett, Becher à 120 g 	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Rahm, Portion à 50 g 	<input type="text"/>	×	45 mg	=	<input type="text"/>	mg
Hartkäse vollfett, Portion à 40 g 	<input type="text"/>	×	364 mg*	=	<input type="text"/>	mg
Weichkäse vollfett, Portion à 40 g 	<input type="text"/>	×	176 mg*	=	<input type="text"/>	mg
Hüttenkäse, Blanc battu, Portion à 100 g 	<input type="text"/>	×	70 mg	=	<input type="text"/>	mg
Ziegen- oder Schafkäse, Portion à 40 g	<input type="text"/>	×	180 mg	=	<input type="text"/>	mg

2. Wie oft pro Woche konsumieren Sie Hülsenfrüchte und Sojaprodukte?

Sojamilch nature, Anzahl dl	<input type="text"/>	×	42 mg	=	<input type="text"/>	mg
Sojamilch mit Calcium, Anzahl dl	<input type="text"/>	×	120 mg	=	<input type="text"/>	mg
Tofu, Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	150 mg	=	<input type="text"/>	mg
Hülsenfrüchte gekocht, Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	90 mg	=	<input type="text"/>	mg

3. Wie oft pro Woche konsumieren Sie Gemüse (Rohgewicht)?

Brokkoli, Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	135 mg	=	<input type="text"/>	mg
Spinat, Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	165 mg	=	<input type="text"/>	mg
Federkohl (Grünkohl), Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	225 mg	=	<input type="text"/>	mg
Rucola, Portion à 50 g	<input type="text"/>	×	80 mg	=	<input type="text"/>	mg
Gemüse gemischt, Portion à 150 g	<input type="text"/>	×	45 mg*	=	<input type="text"/>	mg

4. Wie oft pro Woche essen Sie Nüsse, Kerne oder Samen?

Mandeln, Portion à 20 g	<input type="text"/>	×	54 mg	=	<input type="text"/>	mg
Haselnüsse, Portion à 20 g	<input type="text"/>	×	32 mg	=	<input type="text"/>	mg
Baumnüsse (Walnüsse), Portion à 20 g	<input type="text"/>	×	16 mg	=	<input type="text"/>	mg
Sesam ungeschält, Portion à 10 g	<input type="text"/>	×	94 mg	=	<input type="text"/>	mg

Sesam Krokant Riegel, Portion à 27 g	<input type="text"/>	×	130 mg	=	<input type="text"/>	mg
Mohnsamens, Portion à 10 g	<input type="text"/>	×	146 mg	=	<input type="text"/>	mg
Chiasamen, Portion à 10 g	<input type="text"/>	×	69 mg	=	<input type="text"/>	mg
Nüsse, Samen, Kerne, Portion à 20 g	<input type="text"/>	×	34 mg*	=	<input type="text"/>	mg

5. Wie viele dl Wasser trinken Sie pro Woche?

Leitungswasser	<input type="text"/>	×	7 mg**	=	<input type="text"/>	mg	
Mineralwasser (mg Ca/dl gemäss Etikett)	<input type="text"/>	×	<input type="text"/>	mg	=	<input type="text"/>	mg

Calciumreiche Mineralwasser (Angaben in mg Ca/dl):

Adelbodner 58, Farmer 55, Adello 53, Eptinger 51, Contrex 47, Valser Classic 42, Valser Naturelle 42

Mittelmässig calciumhaltige Mineralwasser: Ferrarelle 36, Aproz 36, Acquilla 30, Cristallo 22, Rhäzünser 22, Passugger 21

6. Wie viele Portionen der folgenden Produkte nehmen Sie pro Woche zu sich?

Milchschokolade, Portion à 20 g	<input type="text"/>	×	50 mg	=	<input type="text"/>	mg
Rahmglace, Portion à 50 g	<input type="text"/>	×	55 mg	=	<input type="text"/>	mg
Ovomaltine Pulver, Portion à 15 g	<input type="text"/>	×	95 mg	=	<input type="text"/>	mg
Caotina Pulver, Portion à 15 g	<input type="text"/>	×	32 mg	=	<input type="text"/>	mg
Kakaopulver, Portion à 15 g	<input type="text"/>	×	17 mg	=	<input type="text"/>	mg

Total Calcium pro Woche = mg

Total Calcium pro Tag mg : 7 = mg

So viel Calcium brauchen Sie täglich

Jugendliche und junge Erwachsene (bis 19 Jahre): 1200 mg

Erwachsene ab 20 Jahren: 1000 mg

Achtung: Falls Sie ergänzend Präparate mit Calcium einnehmen (Calciumpräparate, Vitaminpräparate, Elevit etc.) und einen täglichen Durchschnittswert von 1500 mg und mehr Calcium erreichen, sollten Sie mit Ihrem Arzt über das Absetzen der künstlichen Calciumquellen sprechen.