vegan mit leo

Calcium - Übersicht

Was ist das?
Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff und mengenmäßig viel in unserem Körper: 1-1,5 kg!

Wofür brauchen wir es?
Über 99% des Calciums ist eingebaut in unsere Knochen und Zähne. Das restliche Calcium ist wichtig u. a. für die Blutgerinnung, als Cofaktor von Enzymen und im Insulinstoffwechsel. Unsere Zellen brauchen Calcium für die Stabilisierung ihrer Zellmembranen.

Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:
Der Calciumspiegel im Blut wird aufrecht erhalten, wenn zu wenig Calcium da ist wird es den Knochen entzogen. Ein Mangel kann also jahrelang unentdeckt bleiben und sich erst in erhöhtem Osteoporose Risiko zeigen. *Wichtig:* Bei einer Blutprobenanalyse kann keien verlässliche Aussage über den Calciumstatus getätigt werden. Messungen der Knochenmineraldichte können Rückschlüsse geben.

Vorkommen:
Mineralwasser mit mindestens 400 mg Calcium/L, Sesam, Mandeln, Sojafleisch, Haselnüsse, Amaranth, getrocknete Feigen, Rucola, Grünkohl, angereicherte Pflanzenmilch, Kichererbsen

Täglicher Bedarf:
Der tatsächliche Bedarf an zugeführten Calcium kann sich individuell entscheiden, die Absorption hängt auch von Lebensstil und Ernährungsmuster ab.. Für eine bessere Calciumaufnahme kann beachtet werden: Calciumaufnahme wird *erhöht* durch

- ausreichende Vitamin D Versorgung
- Milchsäure aus fermentierten Lebensmitteln (z.B. Sauerkraut, Rote Beete)
- Zitronensäure (aus Obst, Früchten, Gemüse)
- adäquate Proteinzufuhr

Die Calciumaufnahme wird gehemmt durch gleichzeitige Aufnahme von

- Phytinsäure (v.a. in Hülsenfrüchten; diese bitte gut einweichen und abwaschen)
- Oxalsäure (Spinat, Mangold)
- manche Ballaststoffe (Getreide etwas einweichen lassen)
- wenn viel aufgenommen wird, wird die Absorptionsrate verringert
- negativ ist, wenn zu viel Calcium ausgeschieden wird, z.B. durch zu viel Kochsalz, Koffein oder manche Medikamente

Empfehlung für Zufuhr:

Referenz für Calciumzufuhr nach DGE (Stand 2019)		
Alter	**Calcium (m, mg/Tag)**	**Calcium (w, mg/Tag)**
0-3 Monate	220	220
4-11 Monate	330	330
1-3 Jahre	600	600
4-6 Jahre	750	750
7-9 Jahre	900	900
10-12 Jahre	1100	1100
13-18 Jahre	1200	1200
ab 19 Jahre	1000	1000
Schwangere (mind. 19 Jahre)		1000
Stillende		1000

Die Zufuhr kann mit gut geplanter pflanzlicher Ernährung rein über die Ernährung gedeckt werden. Die ausreichende Zufuhr sollte gut im Blick gehalten werden, da keine direkten Mangelsymptome bei einem schleichend entstehendem Mangel sichtbar werden.

Supplement:
Calcium Präparate sind oft Kombinationen mit Calcium und Magnesium. Eine dauerhafte, übermäßige Zufuhr über Supplemente ist nicht unbedingt sinnvoll, da die Absorptionsrate angepasst wird vom Körper. Das Präparat von InnoNature ist vegan. Der Rabattcode „leo10" ist auf dieses Produkt anwendbar.

https://innonature.eu/products/mineral-komplex-sango-meerekoralle?_pos=1&_sid=65b955c84&_ss=r

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.

Vegane Ernährungsberatung 0172 3560220 leonie.zimmermann@icloud.com www.leonie-zimmermann.de