Calcium in Lebensmitteln

Originalportion und 100-g-Vergleich richtig lesen

Zwei Mengenbasen, zwei unterschiedliche Vergleiche
Beide Calciumwerte stammen aus der DGE-Tabelle. Die genannte Quellenportion ist keine Verzehrvorgabe. Gehalt im Lebensmittel ist keine persönlich aufgenommene Menge.

Elf unveränderte Quellenbeispiele

Lebensmittel und Quellenzustand	Quellenportion	Calcium (mg) je Portion	Calcium (mg) je 100 g
Emmentaler Käse (45 % F i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	**412**	**1372**
Grünkohl (gegart)	200 g	**358**	**179**
Parmesan (40 % F i. Tr.)	3 Esslöffel (30 g)	**353**	**1176**
Fettarme Milch (1,5 % Fett)	250 g	**295**	**118**
Gouda (45 % F i. Tr.)	1 Scheibe (30 g)	**287**	**958**
Spinat (gegart)	200 g	**280**	**140**
Rucola	große Schale (70 g)	**112**	**160**
Buttermilch	200 g	**218**	**109**
Joghurt (1,5 % Fett)	150 g	**171**	**114**
Brokkoli (gekocht)	200 g	**174**	**87**
Haselnüsse	30 g	**45**	**149**

Quelle: DGE-Calcium-FAQ, Frage 4; DGExpert. Version und Messdatum sind nicht ausgewiesen. FAQ geändert am 10.09.2025. Milch und Buttermilch stehen hier in Gramm, nicht Millilitern. F i. Tr. bedeutet Fett in der Trockenmasse. Quellenreihenfolge, keine Rangliste.

Wasser und Pflanzenalternativen gezielt auswählen

Mineralwasser: Calciumwert der genauen Sorte am Etikett in mg/L lesen. Pflanzendrinks: Calcium-Anreicherung und Mengenbasis prüfen; angereicherte Drinks vor dem Verzehr schütteln.

Vollständige Anwendungen für die Küche

Overnight Oats mit Joghurt und Chia
2 Personen; 10 Min. Vorbereitung plus 6-12 Std. gekühltes Quellen. Milch und Joghurt sind enthalten.

Omelette mit Schinken und Gouda
22 Min., 2 Personen; zwei Omelettes mit Schinken und Gouda nacheinander garen.

Pflanzlich zusammenstellen: Linsenbolognese mit Spaghetti + Brokkoli kochen
Hauptgericht: 85 Min.; Gemüsebeilage: 25 Min.; jeweils für 4 Personen. Getrennte Rezeptzeiten.
Spaghetti und Gemüsebrühe mit rein pflanzlichen Zutaten auswählen.

Die Tabellenzahlen gelten nicht für die fertigen Gerichte. Einkaufsgewicht ist keine fertige gegarte Portionsmasse. Proteingehalt allein belegt keinen Calciumgehalt; Quark oder Skyr nicht mit diesen Joghurt-/Käsewerten gleichsetzen. Keine persönliche Tagesdeckung oder Mangelbehandlung.

Originalquellen
DGE: Calcium-FAQ mit Originaltabelle
DGE: Pflanzliche Milchalternativen