

Bahnhofstrasse 110  
 CH - 8001 Zürich

Telefon: 044 225 41 41  
 Telefax: 044 225 41 42  
 www.hautzone.ch



## Fragen zur individuellen Calciumeinnahme

	Anzahl mal	Faktor	mg Calcium tägl.
Wie viele dl Milch trinken Sie pro Woche?		x 17	mg
Wie viele Becher Joghurt oder Rahmdessert essen Sie pro Woche?		x 17	mg
Wie viele Becher Quark (100 g) essen Sie pro Woche?		x 13	mg
Wie oft pro Woche essen Sie Hartkäse (z. B. Emmentaler, Greyerzer)? Kleine Portion (20 g)		x 24	mg
Mittlere Portion (30 g)		x 36	mg
Grosse Portion (50 g)		x 60	mg
Wie oft pro Woche essen Sie Weichkäse (z. B. Camembert, Brie, Ziegenkäse)? Kleine Portion (20 g)		x 17	mg
Mittlere Portion (30 g)		x 25	mg
Grosse Portion (50 g)		x 43	mg
Wie oft pro Woche essen Sie Frischgemüse (inkl. Salat und Gemüsesuppe)? Kleine Portion (75 g)		x 7	mg
Mittlere Portion (150 g)		x 13	mg
Grosse Portion (250g)		x 20	mg
Wie viele Scheiben Brot (50 g = dünne Scheibe) essen Sie durchschnittlich pro Tag?		x 13	mg
Wie viele Reihen Milkschokolade essen Sie pro Woche?		x 6	mg
Wie viele dl Leitungswasser trinken Sie pro Tag?		X	mg
Wie viele dl Mineralwasser trinken Sie pro Tag?			
Adelbodner/ Eptinger		x 50	mg
Contrex/Valser		x 45	mg
Aproz		X 5	mg
Rhözünser		X 0	mg
San Pellegrino		x 21	mg
Passugger		x 20	mg
Fontessa		x 15	mg
Perrier		x 14	mg
Henniez		x 13	mg
Elm/Cristalp		x 12	mg
Vittel		x 9	mg
andere		x 5	mg

Total Calciemeinnahme pro Tag			mg
-------------------------------	--	--	----

### So viel Calcium brauchen Sie täglich:

- Jugendliche und junge Erwachsene bis ca. 25 Jahre 1200-1500 mg
- Frauen ab 25 Jahre bis Menopause, Männer 25 bis 50 Jahre 1000 mg
- Frauen nach Menopause, Männer über 50 Jahre 1000-1500 mg
- Schwangere und stillende Frauen erhöhter Bedarf