

# Endokrinologische Gemeinschaftspraxis

Zentrum für Hormon- und Stoffwechselstörungen

## Prof. Dr. med. Joachim Happ

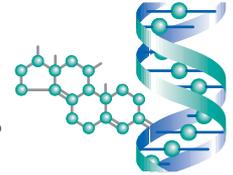
Arzt für Innere Medizin – Endokrinologie – Osteologie DVO  
Diabetologie DDG – Arzt für Nuklearmedizin

## Dr. med. Reinhard Santen

Arzt für Innere Medizin – Endokrinologie – Osteologie DVO  
Diabetologie DDG

## Dr. med. Martin Engelbach

Arzt für Innere Medizin – Endokrinologie – Osteologie DVO  
Diabetologie DDG



Düsseldorfer Straße 1–7 · 60329 Frankfurt

Telefon: 0 69/25 78 68-0 · Fax: 0 69/23 52 16

Internet: [www.endokrinologen.de](http://www.endokrinologen.de) · E-Mail: [empfang@endokrinologen.de](mailto:empfang@endokrinologen.de)

## Calcium und Vitamin D Bedarf

Calciumbedarf pro Tag:

- |   |               |
|---|---------------|
| • bei Kindern bis 15 Jahren   | 600 – 1000 mg |
| • bei Jugendlichen zw. 15 und 19 Jahren<br>und bei Schwangeren und Stillenden | 1200 mg       |
| • bei Erwachsenen   | 1000 mg       |
| • bei Osteoporosekranken  | 1500 mg       |

Calciumaufnahme mit der Nahrung:

Durch die Nahrungsaufnahme ist eine ausreichende Zufuhr von Calcium meist zu realisieren.

Beispiel:

Mit dem täglichen Verzehr von

- zwei kleinen Bechern Joghurt ( 300 g),
- zwei Scheiben Hartkäse (50 – 60 g),
- einem Glas Milch (200 ml)

werden ca. 1000 mg Calcium aufgenommen.

Das Trinken von einem Liter calciumreichen Mineralwassers mit mehr als 300 mg Calcium pro Liter liefert weitere 300 mg.

Gleichzeitig sollten Lebens- und Genussmittel, die die Calciumaufnahme beeinträchtigen können, gemieden oder nur selten und in geringen Mengen verzehrt werden.

Dazu zählen: Fleisch und vor allem Wurstwaren, Kaffee und schwarzer Tee, alkoholische Getränke, Softdrinks (Cola, Fanta etc.), Schmelzkäse, oxalsäurereiche Lebensmittel wie Spinat, Rhabarber und Spargel.

Wenn es aus diätetischen Gründen (erhöhter Cholesterinspiegel, Milcheiweißallergie, Laktoseintoleranz) nicht möglich ist, den Calciumbedarf aus der Nahrung zu decken, sollten Calciumtabletten eingenommen werden.

Um Calcium aus dem Darm aufnehmen und in die Knochen einbauen zu können, benötigt der Körper Vitamin D. Vitamin D<sub>2</sub> wird durch UV-Bestrahlung aus Vorstufen in der Haut gebildet.

Vitamin D<sub>3</sub> wird mit der Nahrung (Milch, Leber, Eigelb) aufgenommen. Durch Stoffwechselschritte in Leber und Nieren wird das aktive 1,25-Dihydroxycholecalciferol gebildet. Bei Erkrankungen des Darmes, der Leber oder der Nieren kann es zu einem Mangel an aktivem Vitamin D kommen.

Zur Basistherapie der Osteoporose wird die Gabe von 1000 – 1500 mg Calcium und 400 – 800 I.E. Vitamin D<sub>3</sub> empfohlen.

Da die Aufnahme aus dem Darm von Calcium und Vitamin D bei verschiedenen Lebensmitteln oder Präparaten individuell sehr unterschiedlich sein kann, ist die Überprüfung des Vitamin D-Spiegels im Blut und die Kontrolle der Calciumausscheidung im Urin anzuraten.

Verschiedene Calcium und Vitaminpräparate können Sie im Supermarkt, in Drogerien oder Apotheken kaufen. Sie unterscheiden sich bzgl. der Zusammensetzung und des Preises (siehe Rückseite).

# Calcium bzw Vitamin D Gehalt und Kosten verschiedener Präparate

Stand 02/2005

Vertrieb	Name	Ca.Gehalt pro Tablette	Preis pro 500 mg Ca	Vit D Gehalt pro Tablette	Preis pro 500 IE /12,5 µg Vit D	Preis pro Packung	Anzahl der Tbl. pro Packung
<b>dm-Markt</b>	taxovit Calcium D 3	400 mg	<b>0,10 Euro</b>	2,5 µg	enthalten	3,45 Euro	42
	Das Gesunde Plus Calcium	400 mg	<b>0,03 Euro</b>	–	fehlt	0,45 Euro	20
	Das Gesunde Plus Calcium 1000 D	1000 mg	<b>0,04 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	1,75 Euro	20
	Abtei Calcium D3 Knochenstark	600 mg	<b>0,09 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	2,95 Euro	28
<b>Rossmann</b>	Altapharma Calcium	500 mg	<b>0,03 Euro</b>	–	fehlt	0,49 Euro	20
	Altapharma Calcium + D	300 mg	<b>0,03 Euro</b>	1,67 µg	enthalten	5,99 Euro	300
	Altapharma Calcium 1000 + D	1000 mg	<b>0,04 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	1,79 Euro	20
	Doppelherz Calcium + D3	600 mg	<b>0,09 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	3,25 Euro	30
<b>Schlecker</b>	Krüger Calcium + D	800 mg	<b>0,03 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	0,79 Euro	17
	Doppelherz Calcium + D3	600 mg	<b>0,10 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	3,49 Euro	30
<b>miniMal Penny</b>	ja Calcium	500 mg	<b>0,03 Euro</b>	–	fehlt	0,65 Euro	20
	Calcium	500 mg	<b>0,03 Euro</b>	–	fehlt	0,65 Euro	20
<b>ALDI</b>	Calcium Vit. D3	800 mg	<b>0,04 Euro</b>	5,0 µg	enthalten	0,79 Euro	14
<b>Apotheken</b>	Calcimagon 500 Kautabletten	500 mg	<b>0,26 Euro</b>	–	fehlt	25,54 Euro	100
	Calcium beta 1000 Brausetabl.	1000 mg	<b>0,18 Euro</b>	–	fehlt	35,14 Euro	100
	Calcium dura Filmtabletten	600 mg	<b>0,14 Euro</b>	–	fehlt	16,36 Euro	100
	Ideos Kautabletten	500 mg	<b>0,26 Euro</b>	10,0 µg	0,05 Euro	27,88 Euro	90
	Osteoplus Brausetabletten	1000 mg	<b>0,12 Euro</b>	25,0 µg	0,04 Euro	40,95 Euro	100
	Calcium D Sandoz Osteo Kautabl.	500 mg	<b>0,15 Euro</b>	10,0 µg	0,05 Euro	19,95 Euro	100
	Calcilac Kautabletten	500 mg	<b>0,15 Euro</b>	10,0 µg	0,05 Euro	20,43 Euro	100
	Calci APS D3 Brausetabletten	1000 mg	<b>0,12 Euro</b>	22,0 µg	0,04 Euro	40,80 Euro	100
	Calcivit D Kautabletten	600 mg	<b>0,12 Euro</b>	10,0 µg	0,05 Euro	20,21 Euro	100
	Calcium D3 Stada Kautabletten	600 mg	<b>0,13 Euro</b>	10,0 µg	0,05 Euro	21,55 Euro	100
	Calcium D3 Stada Brausetabl.	1000 mg	<b>0,16 Euro</b>	22,0 µg	0,04 Euro	48,40 Euro	100
	Calcium dura D3 Pulver	1200 mg	<b>0,13 Euro</b>	20,0 µg	0,04 Euro	51,07 Euro	100
	Vigantoletten 500	–	<b>fehlt</b>	12,5 µg	0,07 Euro	6,51 Euro	90
	Vigantoletten 1000	–	<b>fehlt</b>	25,0 µg	0,04 Euro	7,03 Euro	90
	Vitamin D3 Hevert	–	<b>fehlt</b>	25,0 µg	0,03 Euro	6,80 Euro	100