

06/2013 | 4. Juni

DGE aktualisiert die Referenzwerte für Calcium

■ **Kurzversion:**

(dge) Calcium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, mengenmäßig der bedeutendste im menschlichen Körper. Fast 100 % des Calciums im Körper sind in Knochen und Zähnen enthalten. Calcium baut Knochen und Zähne auf und hält sie stabil.

Wie viel Calcium soll der Mensch täglich zuführen? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat diese Frage auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse beantwortet und die Referenzwerte für die Zufuhr von Calcium mit der Nahrung überprüft. Dabei bleiben die empfohlenen Zufuhrmengen für die meisten Altersgruppen unverändert. Am meisten Calcium benötigen wegen des starken Wachstums Jugendliche im Alter von 13 bis 18 Jahren mit 1 200 mg pro Tag. Die empfohlene Calciumzufuhr für Erwachsene beträgt 1 000 mg pro Tag. Geändert ist die empfohlene Zufuhr für Säuglinge im Alter von vier bis unter zwölf Monaten, sie beträgt jetzt 330 mg statt zuvor 400 mg, sowie die für Kinder von vier bis unter sieben Jahren mit 750 mg statt 700 mg.

Die empfohlene Zufuhr von Calcium können Menschen jeden Alters erreichen, indem sie natürlicherweise calciumreiche Lebensmittel essen. Calciumlieferant Nr. 1 sind Milch und Milchprodukte außer Quark. Bereits ein viertel Liter Milch und zwei Scheiben Emmentaler Käse (50 bis 60 g) liefern mehr als 1 000 mg Calcium.

Praxisbezogene Fragen und Antworten zu Calcium hat die DGE in einem Papier zusammengefasst, das im Internet veröffentlicht ist. Die wissenschaftliche Ausarbeitung zu den aktuellen Referenzwerten für die Calciumzufuhr ist ebenfalls kostenfrei zugänglich. Beides ist zu finden unter <http://www.dge.de/rd/ca-ref>

1 408 Zeichen (mit Leerzeichen)

■ **Hintergrundinformation:**

Weitere wichtige Calciumlieferanten nach Milch und Milchprodukten sind calciumreiche Gemüsearten wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola sowie Mineralwasser. Ein Mineralwasser darf als calciumreich bezeichnet werden, wenn es in 1 Liter mehr als 150 mg Calcium enthält. Einige Nüsse, zum Beispiel Haselnüsse und Paranüsse, haben ebenfalls einen hohen Calciumgehalt. Wer wenig oder keine Milch und Milchprodukte verzehrt beziehungsweise aufgrund einer Lactoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) verzehren kann, kann seine

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.de

Nachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

Calciumzufuhr so trotzdem durch eine gezielte Lebensmittelauswahl sichern und den Referenzwert erreichen. Wohlgermerkt müssen Menschen mit Lactoseintoleranz nicht unbedingt komplett auf Milchprodukte verzichten. Meist vertragen sie bestimmte Milchprodukte wie Joghurt und gereiften Käse, zum Beispiel Hart- und Schnittkäse wie Emmentaler, Parmesan und Gouda. In diesen Produkten ist die in der Milch enthaltene Lactose zumindest teilweise abgebaut. Daher können Menschen mit Lactoseintoleranz Produkte aus der Gruppe der Milcherzeugnisse auf ihre Verträglichkeit testen und dementsprechend auswählen.

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr benennen die Mengen von Nährstoffen sowie Ballaststoffen, Energie und Wasser, die in einer bedarfsgerechten Ernährung des gesunden Menschen enthalten sein sollten. „D-A-CH“ steht dabei für die drei Länder Deutschland (D), Österreich (A) und Schweiz (CH), deren Fachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von anderen internationalen Organisationen wie zum Beispiel der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) und in vielen anderen Ländern.

Die Referenzwerte zielen darauf ab, bei nahezu allen gesunden Menschen einer definierten Gruppe der Bevölkerung eine angemessene Nährstoffzufuhr zu gewährleisten. Sie bilden die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Diese soll dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit des Menschen ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten. Somit sind die Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr eine unverzichtbare Grundlage für die Ernährungs- und Gesundheitsberatung, aber auch beispielsweise für die Beurteilung der Nährstoffversorgung der Bevölkerung.

In die Ableitung der Referenzwerte fließen kontinuierlich neue wissenschaftliche Erkenntnisse ein. Im Zuge der Aktualisierung veröffentlichten die Ernährungsgesellschaften in Deutschland, Österreich und der Schweiz im Januar 2012 neue Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr. Im Juni 2013 folgen die neuen Referenzwerte für die Zufuhr von Calcium und in Kürze von Folat. Eine Übersicht über die aktuellen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr ist im Internet unter www.dge.de > Wissenschaft > Referenzwerte zu finden.

3 865 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de