



## Calciumreiche Ernährung auch ohne Milch (für Patienten mit Laktoseintoleranz)

Calcium ist extrem wichtig für Muskeln und Knochen. Leider finden sich die größten Mengen von Calcium in tierischen Milchprodukten. Diese wiederum sind für Patienten, die unter Laktoseintoleranz leiden, nicht geeignet. Die hier folgende Aufstellung zeigt Ihnen, wie Sie auch ohne tierische Milch ausreichend Calcium zu sich nehmen können.

Der empfohlene Calciumbedarf liegt bei 800 – 900 mg. Bei Kindern und Jugendlichen bis zum 26. Lebensjahr liegt dieser bei sogar bei 1000 – 1200 mg (da in dieser Zeit noch Knochenmasse aufgebaut wird und der Bedarf somit höher ist).

### Frühstück:

- Kaffee mit Laktose freier Milch
- 50 g Vollkornbrot
- 10 Butter (laktosefrei)
- 30 g Edamer Käse (45% Fett i. Tr.)
- Müsli bestehend aus:
  - 40 g Haferflocken
  - ½ Apfel
  - ½ Orange
  - 100 g Joghurt mind. 3,5% Fett
  - 15 g gehackte Nüsse

### Brotzeit:

- ½ Birne
- ½ Pfirsich
- 30 g Kirschen
- 60 g Speisequark (20% Fett)
- 10 g Sonnenblumenkerne

## Mittagessen:

- Salat aus:
  - 100 g gelbe Rüben (gerieben)
  - 30 g Apfel (gerieben)
  - 2 g Distelöl
- Panierte Hähnchenbrust mit:
  - 100 g Hähnchenbrust
  - 10 g Vollkornmehl
  - ½ Ei
  - 30 g Mandelblättchen
- Beilagen:
  - 60 g Naturreis (in Schale)
  - 150 g Broccoli, geschwenkt in 10 g laktosefreier Butter und 10 g Parmesan

## Abendessen:

- 50 g Vollkornbrot
- 10 g Butter (laktosefrei)
- 40 g Limburger (20% Fett i. Tr.)
- Bohnensalat:
  - 200 g grüne Bohnen
  - 10 g gehackte Zwiebeln
  - 6 g Sonnenblumenöl

**Diese Tagesbeispiel enthält über 1200 mg Calcium !**

**Zusätzlich sollte über den Tag verteilt noch reichlich stark calciumhaltiges Mineralwasser getrunken werden !**

Weitere Informationen zum Calciumgehalt verschiedener Lebensmittel erhalten Sie auf unserer Homepage [www.specialmed.de](http://www.specialmed.de) im Downloadbereich im Dokument: Nahrungsmitteltabelle.