



[Startseite](#) / [Wissenschaft](#) / [Referenzwerte](#) / [Calcium](#)

| | |
|------------------------------|-------------|
| Energie | > |
| Protein | > |
| Kohlenhydrate, Ballaststoffe | > |
| Fett | > |
| Vitamin A, β -Carotin | > |
| Vitamin D | > |
| Vitamin E | > |
| Vitamin K | > |
| Thiamin | > |
| Riboflavin | > |
| Niacin | > |
| Vitamin B ₆ | > |
| Folat | > |
| Panthothensäure | > |
| Biotin | > |
| Vitamin B ₁₂ | > |
| Vitamin C | > |
| Wasser | > |
| Natrium, Chlorid, Kalium | > |
| Calcium | > |
| Phosphor | > |
| Magnesium | > |
| Eisen | > |
| Jod | > |

Fluorid



Zink



Selen



Kupfer, Mangan, Chrom, Molybdän



52. Wissenschaftlicher Kongress der DGE

Jetzt vormerken: 11.–13. März 2015 in Halle an der Saale, Leitthema: „Ernährung und Umwelt – Determinanten unseres Stoffwechsels“. [Weitere Informationen](#)

Nachrichten

Was tun bei chronischer Verstopfung?

Neue DGE-Infothek mit praktischen Ernährungstipps [mehr](#)

Seminarangebot zu ernährungstherapeutischen Themen ausgebaut

DGE reagiert mit sieben neuen Seminarthemen in 2015 auf Teilnehmerwünschemehr

Neuaufgabe des DGE-Qualitätsstandard für die Schulverpflegung

Minister Schmidt plant bundesweite Qualitätsoffensivemehr

[mehr Nachrichten »](#)

Calcium

Empfohlene Zufuhr

| Alter | Calcium |
|------------------------------------|---------|
| | mg/Tag |
| Säuglinge | |
| 0 bis unter 4 Monate ^a | 220 |
| 4 bis unter 12 Monate ^b | 330 |
| Kinder | |
| 1 bis unter 4 Jahre | 600 |
| 4 bis unter 7 Jahre | 750 |
| 7 bis unter 10 Jahre | 900 |

| | Calcium |
|--|---------|
| Alter | mg/Tag |
| 10 bis unter 13 Jahre | 1100 |
| 13 bis unter 15 Jahre | 1200 |
| Jugendliche und Erwachsene | |
| 15 bis unter 19 Jahre | 1200 |
| 19 bis unter 25 Jahre | 1000 |
| 25 bis unter 51 Jahre | 1000 |
| 51 bis unter 65 Jahre | 1000 |
| 65 Jahre und älter | 1000 |
| Schwangere^c | 1000 |
| Stillende^d | 1000 |
| ^a Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert für gestillte Säuglinge. ^b Hierbei handelt es sich um einen Schätzwert für die Calciumzufuhr über Frauenmilch und Beikost. ^c Schwangere < 19 Jahre 1200 mg ^d Stillende < 19 Jahre 1200 mg | |

Download

Kapitel „Calcium“

D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 1. Auflage, 5., korrigierter Nachdruck 2013

Weitere Informationen

[Ausgewählte Fragen und Antworten zu Calcium](#)

 [New Reference Values for Calcium Ann Nutr Metab 2013;63:186-192](#)

DGE-Medienservice



Das Buch enthält die empfohlene Zufuhr, Schätzwerte und Richtwerte für verschiedene Altersgruppen mit kurzen Erläuterungen zu den einzelnen Nährstoffen sowie Übersichtstabellen.

Der Artikel ist derzeit vergriffen. Eine Neuauflage wird Anfang 2015 erscheinen.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18

53175 Bonn

Tel: +49 228 3776 600

Fax: + 49 228 3776 800

DGE-Ernährungskreis

[Weitere Informationen](#)



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Projekte der DGE im Rahmen von „**IN FORM** – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ gefördert durch das **BMEL**.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. © 2015 DGE.