AUSWERTUNG



Welche Menge an Calcium nehmen Sie täglich zu sich?

Jetzt Calcium-Werte aus der ausgefüllten Tabelle zusammenzählen und persönlichen Versorgungsstatus überprüfen.

Ihre persönliche Tages- menge an Calcium (in mg) ²	Versorgungsstatus
≥1.000 mg	Calcium-Bedarf über die Nahrung abgedeckt*
<1.000 mg	Ergänzende Calcium-Aufnahme emp- fohlen z.B. Calcium-Sandoz® D <i>Osteo</i> 500 mg/1.000 l.E. oder Calcium-Sandoz® D <i>Osteo Intens</i> 1.000 mg/880 l.E.



Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 l.E. Kautabletten

- 500 mg Calcium helfen dabei den Tagesbedarf ergänzend zur Ernährung zu decken³
- Mit Vitamin D: Steigert die Calcium-Aufnahme



Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 l. E.:

- Hochdosiert: 1.000 mg Calcium
- Zur Deckung eines erhöhten Calcium- und Vitamin-D-Bedarfs

WERDEN SIE **JETZT** AKTIV!

Beugen Sie mit **Calcium**-Sandoz® **D** *Osteo* einem Calcium- und Vitamin-D- Mangel vor.





1 Max Rubner Institut 2008: Nationale Verzehrstudie. 2 Referenzwerte der deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte, 2017. 3 1.000 mg Calcium entspricht der empfohlenen täglichen Zufuhr gemäß Deutscher Gesellschaft für Ernährung (DGE), Stand 2017. 4 Die Tabelle dient der Veranschaulichung des Calcium-Gehalts einzelner Lebensmittel. Calcium wird im täglichen Leben nicht nur über ein Lebensmittel aufgenommen, sondern über eine ausgewogene Ernährung mit unterschiedlichen Lebensmitteln, wie z.B. ein Glas Milch, eine Scheibe Mischbrot, zwei Scheiben Emmentaler und einem Becher Joghurt (Agesamt 1.053 mg Calcium). Die Portions- und Calcium-Angaben basieren auf den Calcium-Gehalt pro 100 g Lebensmittel (Portionsgrößen nach Elmadfa I. Handbuch "Kalorien im Griff"). Die Portionsangaben von Brathähnchen, Camembert, Fischstäbchen, Mozzarella, Putenschenkeln und Thunfisch beruhen auf Herstellerangaben. Der Calciumgehalt pro 100 g Lebensmittel beruht auf den Quellenangaben Nr. 5-7. 5 Bundeslebensmittelschlüssel, Max-Rubner-Institut. 6 Nährwerttabellen, Souci, Fachmann, Kraut. 7 Heseker H, Forum Trinkwasser (Hrsg): Trinkwasser-Studie, 2001.

Hexal AG

Industriestrasse 25 | 83607 Holzkirchen Telefax + 49 (0) 8024 / 908 - 1290 service@hexal.com | www.hexal.de

Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1000 I.E. Kautabletten: Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol (Vitamin D3), Anwendungsgebiete: zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin D-Mangelzuständen bei älteren Menschen; als Calcium- und Vitamin D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund). Enthält Aspartam, Sorbitol, Isomalt, Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51009162,

Calcium-Sandoz® D Osteo Intens 1.000 mg/880 I.E. Kautabletten: Wirkstoffe: Calcium/Colecalciferol. Anwendungsgebiete: Calcium-Vitamin D3-Präparat zur Prophylaxe und Behandlung von Calcium- und Vitamin D-Mangelzuständen bei älteren Menschen und als Calcium- und Vitamin D-Ergänzung zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose (Knochenschwund). Enthält Aspartam, Sorbitol, Isomalt und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! Mat.-Nr.: 2/51008200 Stand: März 2015 Hexal AG. 83607 Holzkirchen, www.hexal.de DF/PRF/CAI /0518/0019



Calcium-Sandoz® D Osteo 500 mg/1.000 l.E. Kautabletten



^{*}Bei speziellen Erkrankungen oder gleichzeitiger Einnahme von bestimmten Medikamenten kann u. U. eine höhere Calcium-Zufuhr (>1.000 mg) angezeigt sein. Bitte wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren behandelnden Arzt.

CALCIUM-CHECK: **JETZT LOSLEGEN!**

Calcium ist ein essentieller Baustein des Knochens. Für starke und gesunde Knochen ist eine ausreichende Versorgung mit Calcium wichtig. Besonders ab dem 35. Lebensjahr sollten Sie darauf achten, genügend Calcium mit der Nahrung zu sich zu nehmen:



Doch nur die Hälfte aller Deutschen¹ schafft es, rein über die Ernährung den empfohlenen Tagesbedarf von 1.000 mg sicherzustellen.

Calcium-Bedarf:

• Erwachsene > 19 Jahre: 1.000 mg Calcium/Tag²

• Jugendliche 10–19 Jahre: 1.100–1.200 mg Calcium/Tag²

• **Kinder < 10 Jahre:** 600–900 mg Calcium/Tag²

Nehmen Sie täglich genug Calcium über die Nahrung zu sich?

Prüfen Sie in 3 Schritten, ob Sie den Tagesbedarf von 1.000 mg Calcium für Erwachsene erreichen:

- **1.** Multiplizieren Sie die Menge an verzehrten Lebensmittel(n) mit dem Calcium-Gehalt pro Portion.
- 2. Zählen Sie den Calcium-Gehalt aller verzehrten Lebensmittel zusammen.
- **3.** So erfahren Sie Ihre persönliche Calcium-Zufuhr pro Tag.

Verzehr-Beispiel:



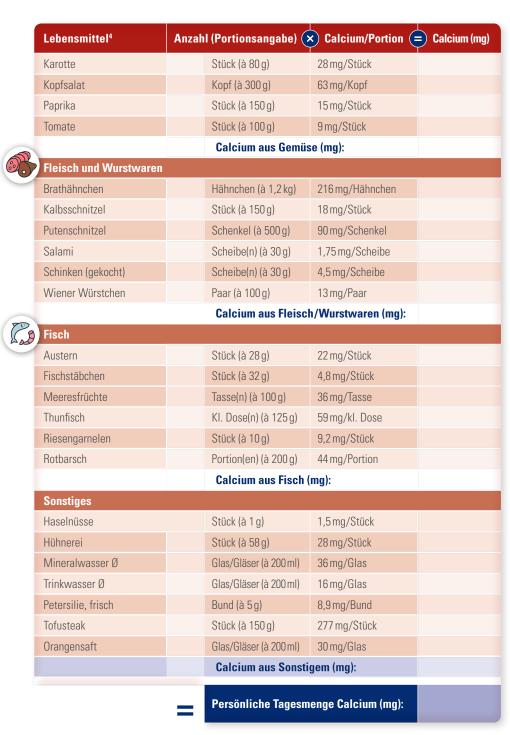


2 Scheiben Emmenfaler +

1 Scheibe	Mischbrot

Lebensmittel	Anzah	ıl (Portionsangabe) 🤇	Calcium/Portion (Calcium (mg)
Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)	2	Scheiben (à 30 g)	309 mg/Scheibe	618 mg
Mischbrot	1	Scheibe (à 30 g)	14,7 mg/Scheibe	14,7 mg
	=	Persönliche Tagesm	enge Calcium (mg):	632,7mg

Lebensmittel ⁴	Anzahl (Portionsangabe) 🗴	Calcium/Portion 😑 Calcium (m
Milchprodukte		
Camembert (30 % Fett i.Tr.)	Camembert (à 125 g)	750 mg/Camembert
Emmentaler (45 % Fett i.Tr.)	Scheibe(n) (à 30 g)	309 mg/Scheibe
Frischkäse (30 % Fett i.Tr.)	Esslöffel (à 20 g)	19,6 mg/Esslöffel
Halloumi Käse	Scheibe(n) (à 30 g)	412 mg/Scheibe
Hartkäse (30 % Fett i.Tr.)	Scheibe(n) (à 30 g)	209 mg/Scheibe
Joghurt (3,5 % Fett)	Becher (à 150 g)	180 mg/Becher
Milch (3,5 % Fett)	Glas/Gläser (à 200 ml)	240 mg/Glas
Mozzarella	Kugel(n) (à 125 g)	814 mg/Kugel
	Calcium aus Milchp	rodukten (mg):
Backwaren und Süßes		
Cerealien	Portion(en) (à 30 g)	13 mg/Portion
Haferflocken	Esslöffel (à 15 g)	2,4 mg/Esslöffel
Knäckebrot	Scheibe(n) (à 30 g)	16,5 mg/Scheibe
Mischbrot	Scheibe(n) (à 30 g)	14,7 mg/Scheibe
Milchschokolade	Tafel(n) (à 100 g)	247 mg/Tafel
Müsli	Esslöffel (à 12,5 g)	4,4 mg/Esslöffel
Reis	Tasse(n) (à 60 g)	3,6 mg/Tasse
Weißbrot	Scheibe(n) (à 30 g)	17,4 mg/Scheibe
	Calcium aus Backw	raren/Süßem (mg):
Obst und Früchte		
Apfel	Stück (à 150 g)	8 mg/Stück
Banane	Stück (à 100 g)	7 mg/Stück
Birne	Stück (à 150 g)	9 mg/Stück
Erdbeere	10 Stück (150 g)	28,5 mg/10 Stück
Kiwi	Stück (à 90 g)	34 mg/Stück
Orange	Stück (à 150 g)	60 mg/Stück
	Calcium aus Obst/F	rüchten (mg):
Gemüse		
Bohnen	Portion(en) (à 200 g)	388 mg/Portion
Brokkoli	Kopf (à 400 g)	232 mg/Kopf
Gurke	Stück (à 400 g)	64 mg/Stück
Grünkohl	Tasse(n) (à 40 g)	85 mg/Tasse



 $\label{lem:continuous} \textbf{Erreichen Sie den empfohlenen Tagesbedarf eines Erwachsenen von 1.000\,mg\ Calcium^3?}$

Erklärende Hinweise zur Tabelle finden Sie auf der Rückseite.4