

Literaturliste zum Beitrag:

Calcium – Mehr als nur ein Knochenbaustein

M. Sc. Ökotrophologie Laura-Marie Brandenstein, *UGBforum* 4/24, S. 190-193

Brehme, U., Hahn, A., Laube, H., Leitzmann, C., Müller, C., Michel, P., & Triebel, T. (2009). Ernährung in Prävention und Therapie. 3. Aufl. Stuttgart: Hippokrates-Verlag.

Keller, M., Martin, H-H., Schumann, L. (2014). Calcium, Milch und Knochengesundheit- Behauptungen und Fakten. Ernährung im Fokus 14-11-12| 14:

https://www.bzfe.de/fileadmin/user_upload/eif_141112_calcium_milch_knochengesundheit.pdf

Leitzmann, C. & Keller, M. (2020). Vegetarische und vegane Ernährung (4. Auflage). Stuttgart: Eugen Ulmer KG.

Hibbeler, B. (2015). Calcium als Frakturprophylaxe- Viel hilft nicht viel. Deutsches Ärzteblatt; 112 (50)

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/173313/Calcium-als-Frakturprophylaxe-Viel-hilft-nicht-viel>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024). Ausgewählte Fragen und Antworten zu Calcium.

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/calcium/#c3106>

Lewis, J. L. (2023). Überblick über die Funktion von Kalzium im Körper. MSD Manual-Ausgabe für Patienten. <https://www.msmanuals.com/de-de/heim/hormon-und-stoffwechselerkrankungen/elektrolythaushalt/%C3%BCberblick-%C3%BCber-die-funktion-von-kalzium-im-k%C3%B6rper>

ARD Gesund (2023). Osteoporose: Symptome erkennen, die richtige Therapie einleiten.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Osteoporose-Symptome-frueh-erkennen-und-die-richtige-Therapie-einleiten,osteoporose198.html>

AOK (2023). Mit welchen Lebensmitteln decke ich den täglichen Bedarf an

Calcium?<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/lebensmittel/calcium-in-welchen-lebensmitteln-ist-es-enthalten/>

Rittenau, N. (2019): Vegan – Klischee ade! Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung (3. Auflage). Mainz: Ventil

Maier, K.: Calcium: Wieviel brauchen wir wirklich?. *UGB-Forum* 5/97, S. 285-288

<https://www.ugb.de/calciummangel/calciumbedarf-calciummangel-calciumpraeparate/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (2024). Referenzwert Calcium.

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/calcium/>

Proveg (2021) Gesunde calciumreiche Lebensmittel: So decken Sie ihren Calciumbedarf.

<https://proveg.com/de/ernaehrung/naehrstoffe/calciumreiche-lebensmittel/>

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). (o.D.) Höchstmengenvorschläge für Calcium in Lebensmitteln inklusive Nahrungsergänzungsmitteln.

(<https://www.bfr.bund.de/cm/343/hoechstmengenvorschlaege-fuer-calcium-in-lebensmitteln-inklusive-nahrungsergaenzungsmitteln.pdf>)

Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs. (2024). Kalzium

[https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe/mengenelemente/calcium.html#:~:text=Die%20empfohlene%20Zufuhr%20f%C3%BCr%20Erwachsene,auch%20f%C3%BCr%20Schwangere%20und%20Stillende.)

[mineralstoffe/mengenelemente/calcium.html#:~:text=Die%20empfohlene%20Zufuhr%20f%C3%BCr%20Erwachsene,auch%20f%C3%BCr%20Schwangere%20und%20Stillende.](https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/vitamine-mineralstoffe/mengenelemente/calcium.html#:~:text=Die%20empfohlene%20Zufuhr%20f%C3%BCr%20Erwachsene,auch%20f%C3%BCr%20Schwangere%20und%20Stillende.)