
Gut versorgt mit Kalzium bei veganer Ernährung

Mo, 02.09.2024 - 11:22

Im Rahmen einer omnivoren (gemischten) Kost sind Milch und Milchprodukte gute Kalziumlieferanten. Personen, die sich vegan ernähren, verzichten jedoch auf Fleisch, Fisch, Eier, Milch und daraus hergestellte Nahrungsmittel sowie Honig. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten tendenziell weniger Kalzium als tierische Quellen und zudem noch Inhaltsstoffe, welche die Kalziumaufnahme hemmen. Um genügend Kalzium aufzunehmen, tun Veganer und Veganerinnen gut daran, vollwertig, vielseitig und abwechslungsreich zu essen sowie bestimmte Lebensmittel gezielt auszuwählen.

Gute pflanzliche Kalziumquellen sind grüne und weiße Gemüsearten (insbesondere Grünkohl, Broccoli, Pak Choi, Chinakohl, Rucola, Petersilie, Lauch und Fenchel), Nüsse und Samen (Mohn, ungeschälter Sesam, Sesampaste, Mandeln, Mandelmus, Haselnüsse und Paranüsse), Hülsenfrüchte sowie Sojaprodukte wie Tofu (idealerweise mit Kalziumsulfat hergestellt) und Tempeh. Kalziumreiches Gemüse sowie Nüsse und Samen stehen idealerweise täglich auf dem Speiseplan. Auch Beeren (Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren) sowie getrocknete und frische Feigen tragen zur Deckung des Kalziumbedarfs bei. Mit Kalzium angereicherte Milchersatzprodukte (z.B. Hafer Drink, Soja Drink, Sojajogurt) sind gegenüber solchen ohne Kalziumzusatz, kalziumreiche Mineralwässer gegenüber kalziumarmen Wässern zu bevorzugen. Zusätzlich verbessern Zitronensäure und Vitamin C die Kalziumaufnahme.

„Grüne Blattgemüsearten wie Spinat und Mangold enthalten zwar ebenfalls Kalzium, doch die Oxalsäure hemmt die Aufnahme des Mineralstoffs aus dem Darm in das Blut“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Während aus Spinat und Mangold lediglich fünf Prozent des enthaltenen Kalziums tatsächlich aufgenommen werden, sind es bei oxalsäurearmen Kohlgemüsearten rund 50 Prozent.“

Kalzium erhält bekanntlich die Gesundheit von Knochen und Zähnen, 99% des Körperbestandes an Kalzium befinden sich dort. Darüber hinaus spielt Kalzium in Zusammenhang mit der Muskulatur eine zentrale Rolle. Ein Mangel an Kalzium bewirkt, dass weniger Kalzium und Phosphat in die Knochen eingelagert werden. Dies macht sich durch Knochen- und Zahnprobleme (z.B. Zahnschmelzdefekte)

bemerkbar, aber auch durch Muskelkrämpfe und Muskelschwäche bis hin zu Herzschwäche, wenn der Herzmuskel betroffen ist. Das Risiko für Osteoporose und in der Folge für Knochenbrüche erhöht sich.

Der Kalziumstoffwechsel wiederum ist eng mit dem Vitamin-D-Stoffwechsel verknüpft. Vitamin D reguliert nämlich den Stoffwechsel von Kalzium und Phosphat und fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm. Fehlt Vitamin D, kann auch aus diesem Grund ein Kalziummangel entstehen.