

## **Wieviel Kalzium braucht der Mensch?**

Das Skelett des erwachsenen Menschen enthält ungefähr ein Kilogramm Kalzium. Um diese Menge während des Wachstums einbauen zu können, müssen im Durchschnitt über 16 Jahre 170mg pro Tag eingebaut werden, was bei einer mittleren Absorptionsquote von 25 % und einem obligaten Verlust von mindestens 100 mg (150 mg beim Erwachsenen) einer Mindesteinnahme von 1000 mg pro Tag entspricht. Da Säuglinge und Kleinkinder weniger einnehmen, bedeutet dies, dass Schulkinder und Adoleszente mehr einnehmen müssen.

### **Als optimal werden folgende Mengen empfohlen:**

**Säuglinge 400 mg,  
bis zu fünf Jahren 800 mg,  
bis zu zehn Jahren 1000 mg,  
danach 1200 bis 1500 mg pro Tag bis zum Ende des Wachstums.**

### **Das macht über 16 Jahre 1000 mg pro Tag.**

Zur Erhaltung der Knochenmasse braucht der Erwachsenen 1000 mg, nach der Menopause und im fortgeschrittenen Alter 1500 mg, da die intestinale Absorption sinkt. Dies ist immer noch wenig vergleichen mit der Tierwelt oder mit prähistorischen Schätzungen

*Prof. Peter Burkhardt, Clinique Bois-Cerf, Lausanne, Osteologie 2008, 17: 46-50*