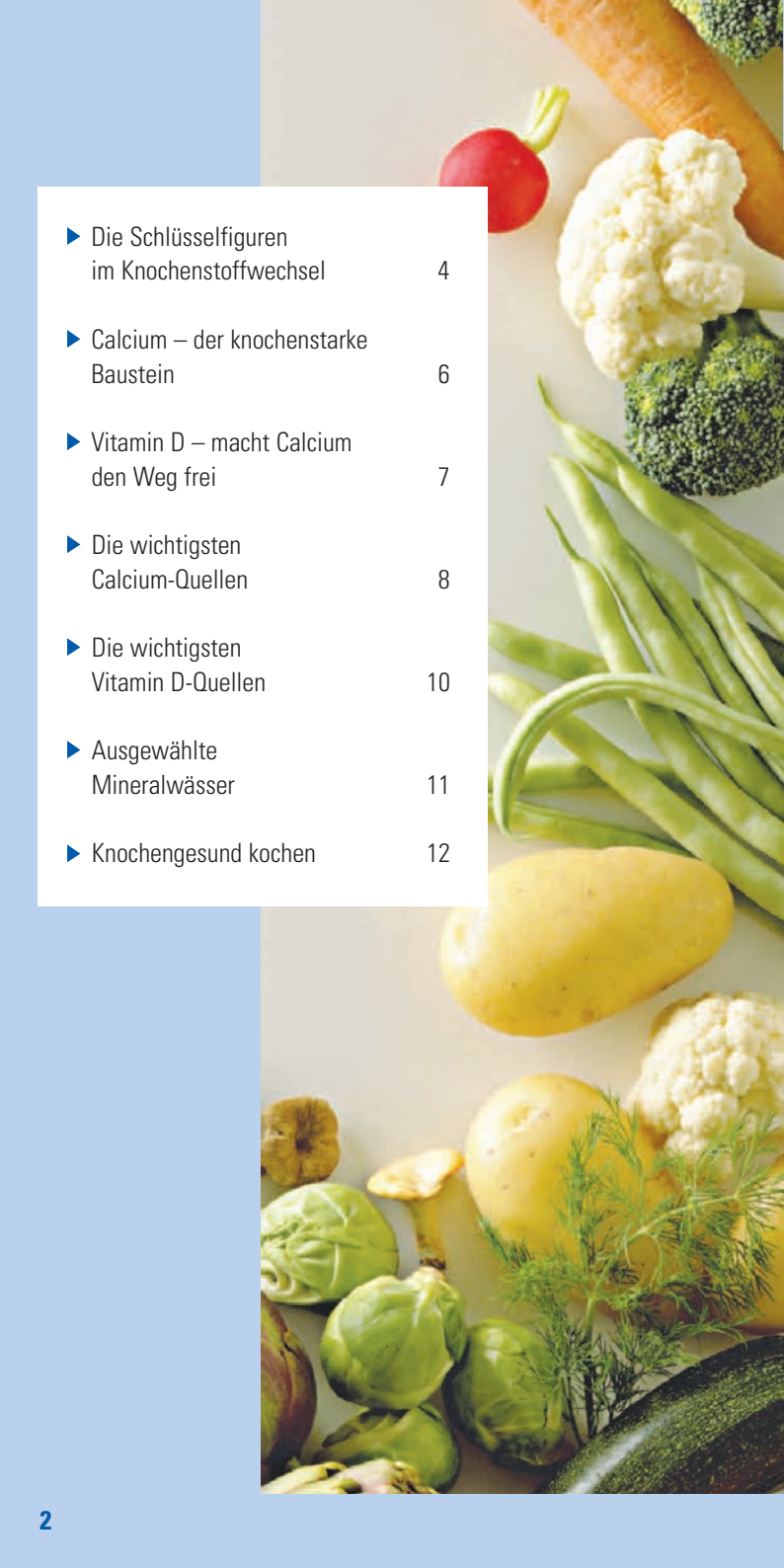


**Knochen-  
gesund  
ernähren.**



**Ernährungsratgeber für starke Knochen**



▶ Die Schlüsselfiguren im Knochenstoffwechsel	4
▶ Calcium – der knochenstarke Baustein	6
▶ Vitamin D – macht Calcium den Weg frei	7
▶ Die wichtigsten Calcium-Quellen	8
▶ Die wichtigsten Vitamin D-Quellen	10
▶ Ausgewählte Mineralwässer	11
▶ Knochengesund kochen	12

# Alles, was Knochen stark macht.

Gesund, aktiv und ohne Knochenbrüche alt zu werden, ist ein Ziel für jeden Menschen. Heute wissen wir, dass Osteoporose (Knochenschwund) vermeidbar und in frühem Stadium sogar heilbar ist. **Viel Bewegung** und eine **knochengesunde Ernährung** sind die wichtigsten Stützpfeiler bei der Osteoporose-Vorbeugung. Die Broschüre wird Ihnen als Ernährungsratgeber für starke Knochen dienlich sein.

Knochengesunde Ernährung ist keine Diät, sondern eine ausgewogene Mischkost mit reichlicher Zufuhr von **Vitaminen** und **Mineralstoffen**.

Durch die industrielle Verarbeitung unserer Lebensmittel (z.B. in Konserven) lässt sich eine Einbuße an wichtigen Nährstoffen oft nicht vermeiden. Dies gilt vor allem für Mineralstoffe (z.B. Calcium) und/oder Vitamine (z.B. Vitamin D).

Eine Auflistung an besonders Calcium- und Vitamin D-reichen Lebensmitteln finden Sie in diesem Ratgeber. Da die wenigsten Menschen genügend Calcium und/oder Vitamin D mit der Nahrung aufnehmen, sollten Sie Ihre Unterversorgung durch die Einnahme von Calcium- und Vitamin D-Präparaten ausgleichen. Dazu haben sich Kombinationspräparate wie z.B. **Calcium-dura® Vit D<sub>3</sub>** besonders bewährt. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

Zum Thema Osteoporose und richtige Vorbeugung haben wir die Broschüre „Wegweiser zu starken Knochen“ erstellt. Zusätzlich enthält die Broschüre Tipps für eine richtige Haltung und Bewegung sowie einen Stolperfallen-Check und Risiko-Selbsttest. Sie können diese kostenlos im Internet unter [www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de) oder schriftlich anfordern bei Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt.



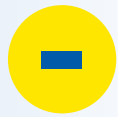
# Die Schlüsselfiguren im Knochenstoffwechsel



	Nahrungsmittelquellen	Funktion / Hinweis
▶ Calcium	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milch und Milchprodukte (möglichst fettarm)</li> <li>- Vollkornprodukte, Nüsse, Mandeln</li> <li>- frisches, grünes Gemüse (Broccoli, Bohnen, Grünkohl, Lauch)</li> <li>- frische Kräuter (Kresse, Basilikum, Petersilie)</li> </ul>	Hauptbestandteil und Bauträger des Knochengerüsts
▶ Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aus ausreichender Sonnenbestrahlung kann unser Körper Vitamin D selbst bilden!</li> <li>- Fette Fische (Makrele, Hering, Lachs)</li> <li>- Eigelb, Margarine, Pilze</li> </ul>	Der Calcium-Mobilisator
▶ Phosphat	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kommt in allen Lebensmitteln vor (eher zuviel als zu wenig)</li> <li>- eiweißreiche Nahrungsmittel (Milch, Fleisch, Wurst)</li> <li>- Fertigprodukte</li> </ul>	Ebenfalls ein Knochenstabilisator! ABER: Zu hohe Phosphatzufuhr stört die Calciumaufnahme! (Calcium-Phosphat-Verhältnis sollte 1:1 oder 1:2 betragen – nicht mehr!)
▶ Milchzucker (Lactose)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Milch, Molke, Frischkäse (Quark, Schichtkäse, Hüttenkäse)</li> </ul>	fördert die Calcium-Aufnahme, wird jedoch nicht von jedem gut vertragen!
▶ Milchsäure (Laktat)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gesäuerte Milchprodukte (Buttermilch, Joghurt, Kefir, Dickmilch)</li> <li>- milchsauer vergorene Lebensmittel (Sauerkraut, Salzgurken, Brottrunk)</li> </ul>	fördert die Calcium-Aufnahme, Spaltprodukt des Milchzuckers
▶ Frucht- und Zitronensäure	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fruchtsäfte, Obst</li> </ul> <p><b>TIPP:</b> Milchprodukte mit Zitrusfrüchten kombinieren!</p>	fördern die Calcium-Aufnahme
▶ Eiweiß	<ul style="list-style-type: none"> <li>- u.a. Fleisch, Wurst, Milchprodukte</li> </ul>	Proteine sind wichtig (z.B. auch für die Knochendichte) ABER: Menge und Qualität sind entscheidend! Zu viel Eiweiß führt zu vermehrter Calcium-Ausscheidung!

# VORSICHT!

## Calciumräuber



	Nahrungsmittelquellen	Funktion / Hinweis
▶ Phytinsäure	einige Getreidesorten: Hafer, Mais, Kleie ... <b>Besser:</b> Haferflocken, Cornflakes	verschlechtert Calciumaufnahme (durch schwerlösliche Verbindung mit Calcium)
▶ Oxalsäure	Mangold, Schokolade	bindet Calcium und verhindert seine Aufnahme
▶ Salz	Täglicher Bedarf an Kochsalz (Natriumchlorid): 1-1,5g. Das entspricht etwa einer Messerspitze!	fördert Calcium-Ausscheidung
▶ Fett	sparsam einsetzen! Margarine statt Butter, mageres Fleisch	entzieht Calcium
▶ Übersäuerung	- <b>Säurebildner:</b> Fleisch, Wurst, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee, Cola	raubt Calcium aus den Knochen <b>lieber basenreich essen:</b> Gemüse, Salate, Rosinen, Bananen
▶ Genussmittel	- schwarzer Tee, Kaffee, Cola - Alkohol - Nikotin	steigern Calciumausscheidung



# Calcium – der knochenstarke Baustein

Calcium hat in unserem Körper sehr wesentliche Funktionen zu erfüllen: Erstens dient es der Bildung und Gesunderhaltung von Knochen und Zähnen. Zweitens ist Calcium an der Erregungsweiterleitung in Nerven und Muskelzellen beteiligt.

Aus diesem Grund führt ein Calcium-Mangel beispielsweise zu Knochenerweichung bzw. zu Knochenschwund (Osteoporose). Auch Muskelkrämpfe können eine Folge von Calcium-Mangel sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann es zu Rachitis kommen.

Ferner aktiviert Calcium die Blutgerinnung und beeinflusst die Ausschüttung bzw. Hemmung bestimmter Enzyme und Hormone.

Mit ca. 1.000 - 1.500 g stellt Calcium die größte Mineralstoffmenge im menschlichen Körper dar. Um diese Menge konstant aufrecht zu erhalten, benötigen Erwachsene eine tägliche Calcium-Zufuhr von **mindestens 1.000 mg**.

Tatsächlich liegt die tägliche Calcium-Aufnahme durchschnittlich nur bei ca. **500 mg /Tag!**

Erhöhter täglicher Calcium-Bedarf für:

<b>Jugendliche 10 – 14 Jahre</b>	<b>1.000 mg</b>
<b>Jugendliche 15 – 19 Jahre</b>	<b>1.200 mg</b>
<b>Schwangere und stillende Mütter</b>	<b>2.000 mg</b>
<b>Frauen nach den Wechseljahren</b>	<b>1.500 mg</b>
<b>Ältere Männer</b>	<b>1.200 mg</b>

Je stärker wir unsere Knochen im jugendlichen Alter mit calciumreicher, fettarmer Kost aufbauen, desto länger profitieren wir davon im Alter.

## Vitamin D – macht Calcium den Weg frei



Die Aufnahme von Calcium aus dem Darm und die Einlagerung von Calciumsalzen in Knochen und Zähne sind ohne das so genannte „Sonnenvitamin“ Vitamin D nicht möglich.

Die bekanntesten D-Vitamine sind das Vitamin D2 aus pflanzlicher und Vitamin D3 aus tierischer Herkunft. Beide kann unser Körper in der Haut durch Sonneneinstrahlung selber bilden.

Tanken Sie Sonne (15-30 min. tägl.) und bewegen Sie sich viel in frischer Luft – so bringen Sie den Vitamin D-Stoffwechsel richtig in Schwung und fördern die Calciumaufnahme. Aber alles in Maßen: Ab einem bestimmten Bräunungsgrad hört die Vitamin D-Produktion durch die Haut ohnehin auf.

Neben dem Sonnenbaden, das in unseren Regionen durchs ganze Jahr nur Wunsch statt Wirklichkeit bleibt, hilft auch eine ausgewählte Ernährung mit Vitamin D. Hauptquellen sind vor allem fette Seefische, Eigelb und Pilze.

# Die wichtigsten Calcium-Quellen

Als besonders calciumreich werden Lebensmittel bezeichnet, durch die mit einer Portion mindestens 15 % der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Calcium-Zufuhr erreicht werden.

<b>MILCH UND MILCHPRODUKTE</b>	Portion in g	<b>Calcium-Gehalt</b>	
		mg je Portion	% der empf. Tageszufuhr
H-Milch, Trinkmilch, entrahmt	200	250	25
Trinkmilch, H-Milch, 1,5% Fett	200	246	25
Rohmilch, Vorzugsmilch	200	240	24
Joghurt aus Magermilch	175	219	22
Buttermilch	200	218	22
Joghurt, fettarm, 1,5% Fett	175	215	22
Joghurt aus Trinkmilch, 3,5% Fett	175	210	21
Dickmilch, Kefir, 3,5% Fett	150	180	18

<b>GEMÜSE</b>	Portion in g	<b>Calcium-Gehalt</b>	
		mg je Portion	% der empf. Tageszufuhr
Grünkohl, roh	200	424	42
Spinat, tiefgefroren	200	240	24
Spinat, roh	200	234	23
Broccoli, roh	200	226	25
Brunnenkresse, roh	100	180	18
Porree (Knolle), roh	200	174	19
Bleichsellerie, roh	200	160	16
Löwenzahnblätter, roh	100	158	16
Kohlrabi, roh	200	136	15





KÄSE	Portion in g	Calcium-Gehalt	
		mg je Portion	% der empf. Tageszufuhr
Parmesan, 32 % Fett i. Tr.	45	530	53
Bergkäse, 45 % Fett i. Tr.	45	495	50
Emmentaler, 45 % Fett i. Tr.	45	463	46
Tilsiter, 30 % Fett i. Tr.	45	409	41
Westlight, 30 % Fett i. Tr.	45	405	41
Gruyère, 45 % Fett i. Tr.	45	396	40
Tilsiter, Westberg, 45 % Fett i. Tr.	45	379	38
Appenzeller, 50 % Fett i. Tr.	45	360	36
Edamer, Favorel 45 % Fett i. Tr.	45	360	36
Gouda, 40 % Fett i. Tr.	45	360	36
Jarlsberg, 45 % Fett i. Tr.	45	360	36
Morbier, 40 % Fett i. Tr.	45	360	36
Edamer, 30 % Fett i. Tr.	45	360	36
Gouda, deutscher, 48 % Fett i. Tr.	45	338	34
Leerdamer, 45 % Fett i. Tr.	45	338	34
Raclette, 38 % Fett i. Tr.	45	338	34
Bleu de Bresse, 50 % Fett i. Tr.	45	315	32
Maaslander, 50 % Fett i. Tr.	45	315	32
Pyrenäenkäse, 50 % Fett i. Tr.	45	315	32
Mozzarella	45	284	28
Gorgonzola	45	275	28
Butterkäse, 60 % Fett i. Tr.	45	270	27
Butterkäse, 30 % Fett i. Tr.	45	270	27
Schmelzkäse, 45 % Fett i. Tr.	45	246	25
Ziegenweichkäse, 45 % Fett i. Tr.	45	194	19
Brie, 50 % Fett i. Tr.	45	180	18
Limburger, Romadur, 20 % Fett i. Tr.	45	167	17
Bavaria Blu, 70 % Fett i. Tr.	45	162	16
Limburger, 40 % Fett i.Tr.	45	158	20
Camembert, 60 % Fett i. Tr.	45	126	16

# Die wichtigsten Vitamin D-Quellen

Als besonders reich an Vitamin D werden Lebensmittel bezeichnet, durch die mit einer üblichen Portion mindestens 20 % der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen Zufuhr von Vitamin D erreicht werden.

<b>FISCHE</b>	Portion in g	<b>Vitamin D-Gehalt</b>	
		<b>µg je Portion</b>	<b>% der empf. Tageszufuhr</b>
<b>Seefische</b>			
Hering	100	31,0	620
Ostseehering	100	7,8	156
Sardine	100	7,5	150
Thunfisch	100	5,4	108
Heilbutt	100	5,0	100
Rotbarsch	100	2,3	46
Kabeljau	100	1,3	26
Makrele	100	1,0	20
<b>Süßwasserfische</b>			
Lachs	100	16,3	326
Aal	100	13,0	260
<b>Fischdauerwaren</b>			
Aal, geräuchert	45	40,5	810
Sprotten, geräuchert	45	14,4	288
Büchling	45	13,5	270
Bismarckhering	45	5,9	117
Lachs, in Dosen	45	5,2	104
<b>FLEISCH</b>			
<b>Kalbfleisch</b>			
Bug, Hals, Keule, Kotelett	100	3,8	76
<b>Rindfleisch</b>			
Leber	100	1,7	34
<b>PILZE</b>			
Morcheln, Steinpilze	100	3,1	62
Pfifferlinge	100	2,1	42
Champignons	100	1,9	38

# Ausgewählte Mineralwässer

Jeden Tag benötigt unser Körper mind. 1,5 l Flüssigkeit, am besten Wasser, je nach sportlicher Betätigung auch mehr. Achten Sie auf Mineralwasser mit hohem Calciumgehalt und trinken Sie zwischendurch Fruchtsäfte mit angereicherterem Calcium. Das deckt Ihren Großteil des täglichen Mineralstoffbedarfs.

Da die Mineralwässer stark differierende Zusammensetzungen aufweisen, achten Sie beim Kauf auf hohe Calcium- und Magnesium- und niedrige Natriumwerte.

## 2 der 3 angegebenen Richtwerte sollte Ihr Mineralwasser mindestens einhalten:

- > Calcium: mehr als 200 mg/l
- > Magnesium: mehr als 100 mg/l
- > Natrium: weniger als 50 mg/l

Ausgewählte MINERALWÄSSER	Calcium mg/l	Magnesium mg/l	Natrium mg/l
Contrex	461	81	9
Ensinger Schiller Quelle	585	102	33
Fontanis Mineralwasser	560	97	49
Fuldataleer Mineralbrunnen	374	118	157
Germeta Urquell	502	78	14
Gerolsteiner Sprudel	358	111	138
Griesbacher Mineralwasser	483	118	288
Rhön Sprudel	45	216	3
Römer Sprudel	601	43	20
Rosbacher Urquell	261	131	40
San Pellegrino	205	59	45
St. Gero Heilwasser	331	109	121



# Knochen- gesund kochen.

## Leicht gemacht und mineralstoffreich.

Um sich knochengesund zu ernähren, brauchen Sie auf kaum etwas zu verzichten, denn Sie machen keine Diät.

### Ein paar Kochgriffe für Ihre calciumreiche Küche sollten Sie beherzigen:

- ▶ Möglichst frisches Obst und Gemüse verwenden, um die wertvollen Vitalstoffe zu erhalten.
- ▶ Gemüse nur kurz waschen und mit wenig Wasser garen.
- ▶ Unnötiges Fett vermeiden (Backen und Grillen statt Braten).
- ▶ Viel Oxalsäure vermeiden (z. B. in Mangold, Rhabarber).
- ▶ Gerichte verfeinern mit Haselnüssen, Mandeln, Sesamsamen. Das gibt Calcium-Power!
- ▶ Frische Kräuter machen Knochen stark.
- ▶ Sparsam mit Salz umgehen – es erhöht die Calciumausscheidung.
- ▶ Calciumreiche Mineralwässer trinken. (siehe Seite 11) Ebenso entrahmte Milch, Buttermilch und Kefir.



- ▶ Calciumreicher Parmesankäse ist beliebter Geschmacksverstärker.
- ▶ Wurst weitgehend durch Käse ersetzen.
- ▶ Fleisch lieber als Beilage statt als Mittelpunkt.
- ▶ Vollkornprodukte sind Weißmehlprodukten vorzuziehen.

## Powersemmel (1 Person)

Zutaten: 1 Vollkornsemmel,  
30 g Emmentaler,  
1 frische Feige,  
1 TL gehackte Haselnüsse

Zubereitung: Vollkornsemmel halbieren und mit Käse belegen. Feige schälen, in Scheiben schneiden und auf der Semmel verteilen. Mit Nüssen bestreuen.

**375 mg Calciumgehalt**

## Fitness-Frühstück (1 Person)

Zutaten: 1 Grapefruit oder große Orange,  
1 Becher körniger Frischkäse,  
1 TL Honig

Zubereitung: Die Grapefruit oder Orange durchschneiden.

Mit einem spitzen, scharfen Messer das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und die Filets aus den Häuten lösen.

Die Fruchtstücke klein schneiden und unter den Frischkäse mischen.  
Mit Honig beträufeln.

**183 mg Calciumgehalt**



## Käse-Rührei auf Toast (1 Person)

**Zutaten:** 2 frische Eier (Gewichtsklasse M), 50 ml Vollmilch, 2 EL geraspelter Emmentaler, 1 EL Schnittlauchröllchen, weißer Pfeffer, Salz, 1 TL Butter, 2 Scheiben Toastbrot

**Zubereitung:** Die Eier zusammen mit dem Käse und der Milch verquirlen. Schnittlauch, Pfeffer und Salz darunter mischen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Butter darin schmelzen lassen, dann die Eiermasse hineingeben. Bei milder Hitze stocken lassen, dabei die Eiermasse mit einer Gabel mehrmals zusammenschieben. Die Brote toasten und das Rührei darauf verteilen.

**361 mg Calciumgehalt**

## Sanddorn-Drink (1 Person)

Zutaten: 1 EL Sanddorn-Vollfruchtpüree, gezuckert (aus dem Reformhaus), 150 ml frische Vollmilch

Zubereitung: Das Sanddorn-Vollfruchtpüree mit der Milch verquirlen.

**194 mg Calciumgehalt**

## Green Drink (4 Personen)

Zutaten: 6-8 EL Kräuter (Gartenkresse, Petersilie, Schnittlauch),  
800 ml Buttermilch,  
Zitronensaft,  
Jodsalz,  
Pfeffer

Zubereitung: Kräuter fein hacken und mit der Buttermilch verrühren. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer abschmecken. Gekühlt servieren.

**260 mg Calciumgehalt**  
pro Portion



## Bananenmilch (1 Person)

Zutaten: 1 Banane, 150 ml fettarme Milch, 1 TL Zucker

Zubereitung: Die Banane schälen, fein zerdrücken und mit der Milch verquirlen. Mit Zucker süßen.

**193 mg Calciumgehalt**

## Buttermilch (1 Person)

Zutaten: 1 Glas Buttermilch, 250 ml

**273 mg Calciumgehalt**

## Käseknäcke (1 Person)

Zutaten: 2 Scheiben Knäckebrötchen, 1 TL Margarine oder Butter, 1 Scheibe Emmentaler oder Tilsiter (45% Fett i.Tr.), 2 Tomatenscheiben, Schnittlauchröllchen zum garnieren

Zubereitung: Die Brötchen mit Butter oder Margarine bestreichen und auf eine Scheibe den Käse legen.

Darauf die Tomatenscheiben geben und mit Schnittlauch bestreuen. Die zweite Scheibe Knäckebrötchen darauf legen.

**202 mg Calciumgehalt**

## Frischkäse-Snack (1 Person)

Zutaten: 75 g Früchte der Saison (z. B. Erdbeeren, Mandarinen, Aprikosen, Weintrauben), 1/2 Becher körniger Frischkäse, 1 Scheibe Brot

Zubereitung: Die Früchte waschen, putzen, je nach Sorte entsteinen, dann klein schneiden und unter dem Frischkäse mischen. Dazu Knäckebrötchen servieren.

**104 mg Calciumgehalt**



## Bananen-Mandel- Quark (1 Person)

Zutaten: 1 große Banane, 125 g Quark  
50 ml Vollmilch, 50 g Mandelsplitter  
Honig, Zitrone

Zubereitung: Banane mit einer Gabel zerquetschen  
und mit Quark und Vollmilch verrühren.  
Dann die Mandelsplitter unterheben.  
Je nach Geschmack mit Honig und Zitrone  
abschmecken.

**300 mg Calciumgehalt**

## 1 Stück Obst

Je nach Saison und Belieben.

**ca. 9 mg Calciumgehalt**

# Hauptspeisen

## Paprika-Schiffchen (2 Personen)

Zutaten: 2 rote Paprikaschoten, 150 g Mozzarella, 250 g Tomaten, frisches Basilikum, 50 g Joghurt (3,5% Fett), Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung: Paprika waschen, längs halbieren und putzen. Käse und Tomaten würfeln. Basilikum waschen und fein schneiden. Mit Parmesan und Joghurt vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Paprikahälften füllen. Eventuell noch mit etwas Parmesan bestreuen und für 15 Minuten bei 200° C überbacken.

**790 mg Calciumgehalt** pro Portion

## Käsespätzle mit Schweinefilet (1 Person)

Zutaten: 200 g Spätzle (schwäbische Eiernudeln), Salz, 1 Zwiebel, 30 g Butterschmalz, 8 dünne Scheiben Schweinefilet, weißer Pfeffer, 100 g Mozzarella, 100 g geraspelter Emmentaler

Zubereitung: Die Spätzle in etwa 2l kochendes Salzwasser geben und bissfest garen. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebelscheiben darin anbraten. Das Fleisch dazugeben, scharf von beiden Seiten anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Herausnehmen und warm stellen. Die Spätzle abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben.

Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen, fein würfeln und zusammen mit dem Emmentaler untermischen. Das Ganze erhitzen und dabei vorsichtig wenden. Das Fleisch und die Zwiebeln darauf anrichten.

**405 mg Calciumgehalt**



## Kartoffelgratin (1 Person)

**Zutaten:** 250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln, weißer Pfeffer aus der Mühle, geriebene Muskatnuss, Salz, 50 ml Gemüsebrühe, 50 g Sahne, 50 g gekochter Schinken ohne Fettrand in Scheiben, 1 EL fein gewiegte Kräuter (Petersilie, Majoran, Thymian), 50 g Schnittkäse mit Kräutern, Knoblauch oder Peperoni (50% Fett i. Tr.)

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine Gratinform schichten. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz würzen – Gemüsebrühe und Sahne darüber giessen. Das Ganze auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten garen. Backofen auf 200°C einstellen. Schinken in feine Streifen schneiden und Käse grob raspeln. Beides zusammen mit Kräutern auf dem Gratin verteilen und weitere 10 Minuten auf der mittleren Einschubleiste backen.

**430 mg Calciumgehalt**

## Rotbarsch im Käsemantel

(1 Person)

**Zutaten:** 150 g Rotbarsch,  $\frac{1}{2}$  Ei, 5 g Vollkornmehl, 20 g Parmesan fein gerieben, 10 g Paniermehl, Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft, 15 g Sonnenblumenöl = 1  $\frac{1}{2}$  EL, 150 g Kartoffeln, 200 g Gemüsegurke, 50 ml Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer, Dill

**Zubereitung:** Das Rotbarschfilet säubern, säuern, salzen und dann in Mehl wenden. Ei, geriebenen Parmesan und Paniermehl zu einem dicklichen Brei verrühren und das bemehlte Fischfilet damit panieren. Im Sonnenblumenöl goldbraun backen. Die Gurkenscheiben in Gemüsebrühe ca. 8 Minuten schmoren. Mit Gewürzen und Kräutern kräftig abschmecken.

**323 mg Calciumgehalt**

# Salate und Dessert

## Salat „Toscana“ (2 Personen)

Zutaten: 100 g Rucola, 100 g Champignons, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, Jodsalz, Pfeffer, 10 Kirschtomaten, 50 g Pecorino oder Parmesan

Zubereitung: Rucola waschen, abtropfen lassen und grob zerkleinern, Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und über den Salat geben.

Den Salat auf Tellern anrichten, Tomaten halbieren und rings um den Salat legen. Mit grob geriebenem Käse bestreuen.

**335 mg Calciumgehalt** pro Portion

## Fitness-Salat (4 Personen)

Zutaten: 250 g Emmentaler, 2 rote Paprikaschoten, Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 5 Lauchzwiebeln, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Essig, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung: Käse in kleine Würfel schneiden. Gemüse waschen, putzen und würfeln.

Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren und alle Zutaten mischen.

Gut durchziehen lassen.

**650 mg Calciumgehalt** pro Portion



## Himbeersorbet (3 Personen)

Zutaten: 300 g tiefgefrorene Himbeeren, 300 g Joghurt (3,5 % Fett), 50 g Schlagsahne, Zucker nach Geschmack, 50 g Mandelstifte.

Zubereitung: Gefrorene Himbeeren mit Joghurt und Sahne pürieren. Mit Zucker abschmecken, Mandeln unterheben. Gekühlt servieren.

**215 mg Calciumgehalt** pro Portion

# Calcium-dura® Vit D3

Spot an für die  
Filmtablette.

Jetzt auch als  
Filmtablette



Calcium-dura® **Filmtabletten** 600mg

Calcium-dura® **Brausetabletten** 500mg und 1000mg

Calcium-dura® Vit D3 **Brausetabletten** 600 mg/400 I.E. und 1200 mg/800 I.E.

Calcium-dura® Vit D3 600 mg/400 I.E. **Kautabletten**

Calcium-dura® Vit D3 **Filmtabletten** 600 mg/400 I.E.

**Calcium-dura® Filmtablette. Wirkstoff:** Calciumcarbonat. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit). Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. **Calcium 500 dura® Brausetabletten, Calcium 1000 dura® Brausetabletten. Wirkstoff:** Calciumcarbonat. **Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit). Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. **Warnhinweis:** Enthält Aspartam und Lactose **Calcium-dura® Vit D3 Brause 600 mg/400 I.E., Calcium-dura® Vit D3 Brause 1200 mg/800 I.E., Wirkstoffe:** Calciumcarbonat und Colecalciferol. **Anwendungsgebiete:** Bei nachgewiesenem Calcium- und Vitamin-D3-Mangel sowie zur unterstützenden Behandlung von Osteoporose. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose, Sorbitol und Sojaöl. **Calcium-dura® Vit D3 600 mg/400 I.E., Kautabletten. Calcium-dura® Vit D3 1200 mg/800 I.E., Kautabletten. Wirkstoffe:** Calciumcarbonat und Colecalciferol. **Anwendungsgebiete:** Ausgleich kombinierter Vitamin-D- und Calciummangelzustände bei älteren Patienten; Vitamin-D- und Calcium-Ergänzung als Zusatz zu einer spezifischen Osteoporosebehandlung von Patienten mit kombiniertem Vitamin-D- und Calciummangel oder mit hohem Risiko für solche Mangelzustände. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose. **Calcium-dura® Vit D3 Filmtabletten. Wirkstoffe:** Calciumcarbonat u. Colecalciferol (Vitamin D3). **Anwendungsgebiete:** Vorbeugung u. Behandlung von Vitamin D- u. Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen. Als Vitamin D- u. Calciumsupplement zur Unterstützung einer spezifischen Therapie zur Prävention u. Behandlung der Osteoporose. **Warnhinweis:** Enthält Sucrose. **Stand:** November 2010. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** Mylan dura GmbH, Postfach 10 06 35, 64206 Darmstadt

dura. dauernd günstig.



Mylan dura GmbH • Postfach 10 06 35 • 64206 Darmstadt • [www.mylan-dura.de](http://www.mylan-dura.de)