

KALZIUM

Kalzium ist der mengenmäßig am stärksten vertretenen Mineralstoff im menschlichen Körper. Das meiste Kalzium ist in den Knochen und Zähnen gespeichert. Gerade während der Wachstumsphase ist eine ausreichende Versorgung wichtig. Bis zum Alter von 30 Jahren befinden sich die Knochen im Aufbau. Danach ist die Zufuhr von Kalzium notwendig, um Abbauprozessen im Knochen entgegen zu wirken. Das Mineral ist zudem für sehr viele andere Abläufe im Körper notwendig.

Dafür benötigt unser Körper Kalzium:

- Kalzium trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- Kalzium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Kalzium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt
- Kalzium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Kalzium trägt zu einer normalen Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei
- Kalzium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei
- Kalzium wird für die Erhaltung normaler Zähne benötigt
- Kalzium hat eine Funktion bei der Zellteilung und Zellspezialisierung

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 600 bis 1200 mg/Tag, Frauen: 1000 mg/Tag, Männer: 1000 mg /Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: nein

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Kalzium gelegt werden:

In Wachstumsphasen im Kindes- und Jugendalter
Bei veganer Ernährung
In den Wechseljahren
Personen ab 45 Jahren
Körperlich aktive Menschen
Bei geringer Nahrungs- und/oder Nährstoffaufnahme z.B. Diäten, Fasten
Essverhalten von Personen in Pflegeeinrichtungen.

Vorkommen:

z. B. in Käse, Kräuter, Rotalgen, Nüsse und grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel, Grünkohl oder Lauch

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

Kalzium 100 % pflanzlich

Vitamin D3 Plus

