



KALZIUM - FRAGEBOGEN

Bitte bringen Sie diesen Fragebogen ausgefüllt zu
Ihrem Termin im OsteoporoseZentrum mit.

Herzlichen Dank!

Datum.....

Name.....

Vorname.....

Geburtsdatum.....

Bitte geben Sie an, wieviele Portionen Sie vom betreffenden Lebensmittel pro Woche zu sich nehmen:

	Art des Lebensmittels	Portionen- grösse	Portionen <u>pro Woche</u>	leer lassen Umrechnungsfaktor	leer lassen mg Ca/Tag
1.	Milch	Glas à 2 dl		35	
2.	Joghurt	Becher à 180 gr		30	
3.	Quark, Frischkäse, Hüttenkäse	Becher à 250 gr		35	
4.	Hartkäse z.B. Emmentaler, Sbrinz, Greyerzer	Portion à 30gr		50	
5.	Halbhartkäse z.B. Appenzeller, Tilsiter, Raclette	Portion à 30gr		30	
6.	Weichkäse z.B. Tomme, Camembert, Brie	Portion à 30gr		20	
7.	Fleisch und Wurst	100gr		3	
8.	Fisch und Krustentiere	100gr		6	
9.	Kartoffeln (gekocht, gebraten, als Salat)	100gr		1.5	
10.	Teigwaren oder Reis (Trockengewicht)	100gr		4	
11.	Hülsenfrüchte	100gr		12	
12.	Frischgemüse, Salat	100gr		15	
13.	FrISCHE Früchte (Äpfel, Bananen, Birnen)	Pro Stück		4	
14.	Eier	Pro Stück		8	
15.	Schokolade	Reihen à 20gr		6	
16.	Haselnüsse und Mandeln	30gr		10	
17.	Brot, Kuchen, Backwaren, Guetsli	50gr		1.5	
18.	Leitungswasser oder Mineralwasser mit geringem Kalziumgehalt (50-150 mg Kalzium pro Liter): z.B. Henniez, Alpina, Vittel, Evian	Liter		10	
19.	Mineralwasser mit mittlerem Kalziumgehalt (151 – 350 mg Kalzium pro Liter), z.B. Aproz, Passugger, Rhäzünser, San Pellegrino	Liter		40	
20.	Mineralwasser mit hohem Kalziumgehalt (351 – 600 mg Kalzium pro Liter), z.B. Valser, Adelbodner, Eptinger, Contrex	Liter		70	
Total Kalziumeinnahme pro Tag				mg