

TÄGLICHE CALCIUMZUFUHR AUS NAHRUNGSMITTELN

	DEFINIERTER PORTION	ANZAHL PORTIONEN		CALCIUM-KOEFFIZIENT*	=	TÄGLICHE CALCIUMZUFUHR
1 • Trinken Sie TÄGLICH Milch? - WENN JA , wieviel Deziliter PRO TAG ? - WENN NEIN , wieviel Deziliter PRO WOCHE ?	1 dl		X	120	=	mg
	1 dl			17		mg
2 • Wieviel Joghurts essen Sie PRO WOCHE ?	180 g		X	33	=	mg
3 • Wieviel Portionen Frischkäse essen Sie PRO WOCHE ? (z.B. Blanc battu, Quark, Hüttenkäse,...)	150 g		X	19	=	mg
4 • Wieviel Portionen Weich- und/oder Schmelzkäse essen Sie PRO WOCHE ? (z.B. Camembert, Brie, Tomme, La vache qui rit...)	30 g		X	17	=	mg
5 • Wieviel Portionen Hart- und/oder Halbhartkäse essen Sie PRO WOCHE ? (z.B. Sbrinz, Emmentaler, Gruyère, Tilsiter, Appenzeller...)	30 g		X	40	=	mg
6 • Wieviel Portionen Reibkäse fügen Sie PRO WOCHE Speisen wie Teigwaren, Gratin, Risotto, Lasagna, Pizza zu?	1 Esslöffel (= 15 g Reibkäse)		X	19	=	mg
7 • Trinken Sie Mineralwasser? Name Ihrer üblichen Marke: Wenn ja, wieviel Deziliter PRO TAG ?	1 dl		X	 für den Koeffizienten cf. Liste	=	mg
Name:			TOTAL			= mg
Alter: Ausgefüllt am:			+ Durchschnittliche tägliche Calciumzufuhr durch andere Nahrungsmittel und Getränke**			= + 200 mg
Behandlung mit Calciumsupplement:			TOTAL DER TÄGLICHEN CALCIUMZUFUHR			= mg
Dosierung:						

* PRODI® 4, Ernährungs- und Diätberatungsprogramm, Version 4.5/02, 1998.

** P. Burckhardt; Vitamin D, Calcium-Versorgung und Osteoporose in der Schweiz. 4. Schweizerischer Ernährungsbericht, 1998, S. 250 - 260.