

Nährstoffquellen mit Einfluss auf den Knochen

Phosphatreiche Lebensmittel

| Lebensmittel (100 g) | Phosphatgehalt (in mg) |
|----------------------|------------------------|
| Schmelzkäse | 1000 mg |
| Emmentaler-Käse | 600 mg |
| Ölsardinen | 430 mg |
| Haferflocken | 390 mg |
| Schweineleber | 360 mg |
| Schokolade | 240 mg |
| Hühnerei | 190 mg |

Lebensmittel mit Phosphatzusatz

| Lebensmittel (100 g) | Phosphatzusatz (in mg) |
|------------------------|------------------------|
| Schmelzkäse | 540 mg |
| Brühwurst | 46 mg |
| Speiseeis | 27 mg |
| Cola-Getränke | 22 mg |
| Backpulver und Füllung | 20 mg |

Magnesiumreiche Lebensmittel

| Lebensmittel | Magnesiumgehalt (in mg) |
|--------------------|-------------------------|
| Weizenkleie | 590 mg |
| Schokolade | 290 mg |
| Haferflocken | 140 mg |
| Mais | 120 mg |
| Weizenvollkornbrot | 90 mg |
| Nudeln | 67 mg |
| Heringsfilet | 61 mg |
| Fenchel | 45 mg |
| Emmentaler-Käse | 33 mg |
| Schweinefleisch | 31 mg |
| Himbeeren | 30 mg |
| Bananen | 25 mg |

Vitamin D-reiche Lebensmittel

| Lebensmittel (100 g) | Vitamin D-Gehalt (in µg) |
|----------------------|--------------------------|
| Lebertran | 300 µg |
| Hering | 31 µg |
| Avocado | 5 µg |
| Hühnerei | 2,3 µg |
| Champignon | 2,0 µg |

Fluoridreiche Lebensmittel

| Lebensmittel (100g) | Fluoridgehalt (in µg) |
|---------------------|-----------------------|
| Ölsardinen | 1600 µg |
| Aal | 690 µg |
| Walnüsse | 680 µg |
| Schweineleber | 290 µg |
| Bückling | 260 µg |
| Butter | 130 µg |
| Sojamehl | 110 µg |
| Hühnerei | 100 µg |

Oxalsäurereiche Lebensmittel (mehr Oxalsäure als Calcium)

| Oxalsäurereiche Lebensmittel | |
|------------------------------|-------------|
| Spinat, roh | Mangold |
| Rhabarber | Kakao |
| Rote Beete | Spinat, roh |